

# 簡単に野菜をプラス1！アレンジレシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会



## フライパンひとつで餃子の健康野菜添え

主菜

副菜

材料	一人分	二人分
冷凍餃子	1人前	2人前
油	小さじ1	小さじ2
ニラ	40g	80g
もやし	40g	80g
(ひきわり納豆)	(1/2パック)	(1パック)
粉チーズ	小さじ1	小さじ2

<下準備>

- ⇒ キッチンバサミで2~3cmに切る
- ⇒ 食べやすい大きさに手で折る
- ⇒ たれをかけ、混ぜ合わせておく

<作り方>

- ① フライパンに油を引き、ニラ、もやしを軽く炒める。
- ② ニラ、もやしをフライパンの端にして真ん中を空け、餃子を並べて、少なめの水分を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 焼けたら餃子、残りの野菜を皿に取り出す。
- ④ 野菜の上に納豆をかける。
- ⑤ チーズをかける。
- ⑥ 餃子のタレをかける。

※納豆が苦手な人はなくてもOK!

※チーズは、粉チーズでもスライスチーズでもどちらでも可!スライスチーズであれば1枚程度

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
448	20.8	25.1	667	105	3.0