

そのまま美味しい！レモン餃子



適塩前 <1人分>

エネルギー	261	kcal
食塩相当量	1.0	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	261	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.4 g

材料 <2人分>

適塩前

豚ひき肉	80 g
キャベツ	30 g
小松菜	30 g
しょうが	10 g
にんにく	5 g
しょうゆ（大さじ1/2）	9 g
砂糖（小さじ1/2）	1.5 g
酒（小さじ1/2）	2.5 g
かたくり粉（小さじ1/2）	1.5 g
塩	少々
こしょう	少々
餃子の皮（12枚）	72 g
レタス（付け合わせ）	40 g

(Before)

適塩後

豚ひき肉	80 g
キャベツ	30 g
小松菜	30 g
レモン	12 g
しょうが	10 g
にんにく	5 g
減塩しょうゆ（大さじ1/2）	9 g
砂糖（小さじ1/2）	1.5 g
酒（小さじ1/2）	2.5 g
かたくり粉（小さじ1/2）	1.5 g
塩（減塩タイプ）	少々
こしょう	少々
餃子の皮（12枚）	72 g
レタス（付け合わせ）	40 g

(After)

作り方

- ① キャベツ、小松菜、にんにく、しょうがはみじん切りにする。レモンは皮ごと細かく切る。
- ② 豚ひき肉にAを加えて練り、キャベツ、小松菜、レモンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮で②の餡を包む。
- ④ 油(分量外)をひいたフライパンに中火で③を焼く。（並べたらすぐに蓋をする。）
- ⑤ 皮の色が変わったら餃子が浸る程度にお湯(分量外)を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑥ パリッと焼き目がついたら出来上がり！



1人分
57.5 g
野菜・きのこ・海藻使用量

適塩ポイント Tekien Point

- レモンの香りと旨味でタレを付けずにそのまま食べられる餃子です。
- 調味料（しょうゆ、塩）は、減塩タイプのものを使用しています。

