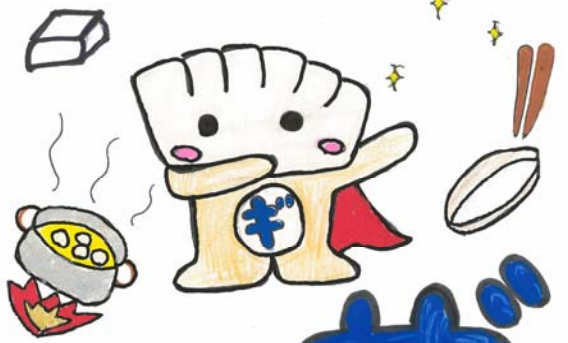


# 豆腐の水ギョーザ



材料 (4人分)

豆腐	100g	調味料	
白菜	100g	パン粉	20g
もやし	50g	しょうゆ	18g
にんじん	70g	みりん	12g
むきえび	70g	餃子の皮	25枚



## 作り方

- 豆腐をザルに入れて水分をとる。白菜ともやしは細かく切って塩でもんで水で洗い流してしぼる。
- えびは包丁でたたいてすりみ状にする。にんじんはすりおろす。
- ボールに豆腐を入れて潰し、調味料と野菜、えびを加えて混ぜ合わせる。
- 3で作ったものを餃子の皮で包む。
- 沸騰した鍋に4を入れて茹で餃子が浮いてきたら皿に盛りつける。

ポン酢又は、酢しょうゆをつけて食べるとおいしい。  
中華スープで煮込めばスープとしても食べることができます。

## ポイント

- 油を使っていない。
- にんじんは皮ごと使っていてゴミの減量になる。
- 野菜は余ったもの何でもOK。
- 豆腐はたんぱく質を多く含んでいて消化吸収が良い。

## 1人分の栄養価

● エネルギー	177 kcal
● たんぱく質	9.4 g
● 脂質	1.8 g
● 炭水化物	29.3 g
● 食塩	0.9 g

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
「栄養実態研究サークル」