

もっと

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ニラキムチチーズ餃子

【材料 (2人分)】

- A) 合い挽き肉 30g
- A) ニラ 30g
- A) 酒 小さじ1/2
- A) 砂糖 小さじ1/2
- A) 【キッコーマン】
いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ
小さじ1/2
- B) キャベツ 40g
- B) キムチ 30g
- B) ピザ用チーズ 30g
- 餃子の皮 12枚
- 水 適量
- 【日清オイリオ】日清こめ油 適量
- 湯 適量

おすすめ商品



【作り方】

- ① キャベツをみじん切りにして塩もみし、水気を切る。キムチは粗く刻む。
- ② ボウルにA)を入れて粘りが出るまで混ぜ、B)を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮の中央に②のをのせ、端に水でぬらして包む。
- ④ フライパンにこめ油を熱して③を並べ、焼き色が付いたら湯を約1/3カップ注いで蓋をする。水分が蒸発したら、こめ油をまわしかけて焼き上げる。

★ポイント

キムチとチーズでW発酵食品摂取!
キムチの整腸作用をより活かすには、
夕食に摂取するのがオススメ!

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	251kcal
たんぱく質	12.4g
食塩相当量	1.1g

