

おいしく、気軽に、ヘルシーに

かごしま 減塩レシピ

Vol.17



Point

たくさん作って冷凍もできます。にらとえびの風味で、食塩少なめでもおいしくいただけます。

【レシピ作成/飯田広子様(始良市)】

ぎょうぎの皮に
えびを一番上にして包むと
見栄えがよくなります



にらえびギョーザ

*食塩を無理なく減らすポイント!
具材の風味と味付けで、たれがなくても
おいしく食べられます。

材料(12個分)

- ・キャベツ 80g
- ・にら 80g
- ・豚ひき肉 25g
- ・えび 50g
- ・清酒 少々
- ・にんにく 8g
- ・しょうが 4g
- ・ぎょうぎの皮(大判) 24枚
- ・サラダ油 大さじ1
- ・かたくり粉 小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツはさっと熱湯に通し、みじん切りにし、固く絞る。にらは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。えびは適当な大きさに切り、清酒をふっておく。
- 2 ①に豚ひき肉とAを入れてよく混ぜる。
- 3 ぎょうぎの皮に具を包み、フライパンで焼く(1個につき、ぎょうぎの皮2枚使用)。
- 4 お好みのたれでいただく。

減塩レシピ集



かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード

栄養成分	1個あたり
エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.7g
炭水化物	7.9g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g

一般の方から投稿していただいたレシピをまとめました!
ぜひホームページをご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

独特の香りの中に
旨味と栄養素をもつ「にら」
食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

今回使用する注目の食材は「にら」です。「にら」の特有の匂いは「アリシン」という栄養素で、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、「にら」に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や鼻、喉などの粘膜の健康維持を助けます。豚肉やレバー、魚介などと組み合わせると調理すると相性抜群です。

広告

北薩 伊佐湧水 霧島・怡良 大隅 南薩 種子屋久 奄美



南北600kmの“逸品”集めました!



鹿児島市東千石町 15-21
営業時間/10:00~19:00
TEL.099-224-1093 FAX.099-224-1094
[ホームページ] <http://www.kagoichi.com/>
地方発送も承ります

かごいち 検索

「かごいち特産品市場」は県内の小規模事業者の持続的発展を支援しております。