

9月ver.

カルシウム補給

# 管理栄養士が考えたおすすめレシピ

## 材料

【4人分(24個)】

|   |        |         |
|---|--------|---------|
|   | いわし水煮缶 | …2缶     |
|   | キャベツ   | …200g   |
|   | ぎょうざの皮 | …24枚    |
|   | サラダ油   | …大さじ1   |
|   | 水      | …1/2カップ |
|   | ごま油    | …大さじ1   |
| A | 長ねぎ    | …1/4本   |
|   | しょうが   | …1/2片   |
|   | にんにく   | …1/2片   |
| B | こしょう   | …少々     |
|   | しょうゆ   | …小さじ1   |
|   | ごま油    | …大さじ1   |

## いわし缶の餃子



1人分292kcal / 塩分0.6g



## つくり方

- ①キャベツは電子レンジで加熱する(600Wで3分)。粗熱がとれたらみじん切りにし、水気を絞る。
- ②Aはすべてみじん切りにする。
- ③いわしの水煮缶は汁気を切り、Bを加えてよく練り混ぜる。①と②を加え、混ぜ合わせる。
- ④③を皮で包む。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べる。中火で2～3分焼き、焼き目がついたら水を注ぎ、ふたをして5～6分蒸す。
- ⑥火が通ったらふたをとって水分を飛ばし、ごま油を回しかけパリッとさせる。



餃子といえばひき肉ですが、骨ごと食べられるいわしの水煮缶に変えることで、通常の餃子と比べて約4倍のカルシウムを摂ることができます。