



12月のおすすめレシピ

包まない 小松菜餃子



材料名	分量（4人分）	
小松菜	200g	
塩	小さじ1/2	
豚ひき肉	200g	
A	おろししょうが	大さじ1
	おろしにんにく	大さじ1
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2	
餃子の皮	30~40枚	
水	100ml	

◆作り方

- ①小松菜はみじん切りにして塩をふりかけて5分おき、しぼって水気をきる。
- ②ボウルで豚ひき肉を練り、①とAを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、餃子の皮を隙間なく並べ、上に②を敷きつめる。さらに上に餃子の皮を並べる。
- ④火をつけ、中火で底面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ひっくり返し、フライパンのふちに水を回し入れて蓋をし、中火で5分程焼く。
- ⑥1人分に切り分ける。

お好みのタレにつけてお召し上がりください。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー /358kcal
 タンパク質 /16.7g
 脂質 /12.7g
 炭水化物 /41.0g
 食塩相当量 /1.6g

★レシピのポイント！

皿やフライパンの蓋を使うと、餃子をひっくり返しやすいです。

～今月の栄養コラム～

小松菜は、カルシウムや鉄分、ビタミンKなどを豊富に含んでいます。カルシウムは歯や骨を作るために欠かせない栄養素であり、ビタミンKはカルシウムの沈着を助けてくれます。また、野菜などの植物性食品に含まれる鉄は体に吸収されにくいですが、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）やビタミンC（パプリカ、ほうれん草、ブロッコリー、じゃがいも、キウイなど）と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。