

<食品ロス削減レシピ>

作成ゼミ名	梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ
メニュー名	キャベツたっぷり餃子



★材料	(2人分)
キャベツ(芯)	30g
キャベツ(外葉)	50g
にんじん	40g
豚肉ミンチ	100g
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
塩	0.5g
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
生姜チューブ	7g
ごま油	大さじ1(12g)
酒	小さじ1/2(2.5g)
餃子の皮	15~20枚

★栄養成分表示	(1人分)
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	15.7 g
炭水化物	45.1 g
食塩相当量	0.8 g

作り方

1. 豚肉ミンチに砂糖・塩・しょうゆ・生姜・ごま油・酒を加え、粘りが出て白っぽくなるまで混ぜる。



2. キャベツの芯・外葉・にんじんはみじん切りにして、1に加えさらによく練り、餃子の皮で包む。



3. フライパンにごま油を引き餃子を並べ、水を入れて蓋をする。

4. 中火で水が蒸発するまで焼いたら完成。

アピールポイント

1. キャベツの外葉と芯の部分には内側の葉よりもビタミンCやカリウム、リンが豊富！
2. 硬くて食べづらい・扱いづらいなどの印象があるキャベツの外葉や芯は、みじん切りにすることで気になる食感や青臭さをなくし、程よくシャキシャキした歯ごたえに！
3. にんじんを加えることで彩り豊かに！