

## 〈だいこん〉

## だいこんギョーザ

☆ 薄切りにしただいこんをギョーザの皮として使った一品です。☆

《1人分のエネルギー量 123 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・だいこん	/	60 g	(B)	・塩	/	少々
(A)			}	・こしょう	/	少々
・酢	/	50 g		・しょうゆ	/	少々
・砂糖	/	大さじ1		・ごま油	/	少々
・水	/	50 g				
・鶏ひき肉	/	60 g	・オリーブ油	/	大さじ1	
・生椎茸	/	30 g	・みそ	/	小さじ1/3	
・にんじん	/	30 g	・にんにく	/	少々	
・サラダ油	/	少々	・パセリ	/	少々	
			・唐辛子(粉末)	/	少々	
・三つ葉	/	少々	・塩	/	少々	
			・こしょう	/	少々	

## ◎作り方

- ① Aをひと煮立ちさせて冷まし、薄い輪切りにしただいこんを1時間ほど漬けておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉とみじん切りにした生椎茸、にんじんを入れて炒め、Bで味をつける。
- ③ 漬けておいただいこんが柔らかくなったら、水気を切る。
- ④ だいこんで②を包み、ゆでた三つ葉で口の部分を結ぶ。
- ⑤ にんにくとパセリをみじん切りにし、オリーブ油、みそ、唐辛子(粉末)、塩、こしょうと混ぜ合わせてソースを作り、大根ギョーザに添える。

