

美腸こんにゃくをミンチに混ぜることで大幅にカロリーカット！

## 美腸こんにゃくでヘルシー餃子

こんにゃくが入っていると一言しなければ絶対にわからない、ヘルシー餃子です！



### 【材 料】(50~60 個分)

- ・ 美腸こんにゃく 1袋(150g)
- ・ 豚ひき肉 250g
- ・ キャベツ半分 300g
- ・ ニラ 50g
- ・ 切り干し大根 30g
- ・ ニンニク 2片
- ・ 生姜 15g
- ・ 味噌 大さじ1
- ・ 水溶き片栗粉(焼く時の水分用/分量外)
- ・ 餃子の皮 60枚程度
- ・ 焼き油 適量
- ・ ごま油/分量外 適量

【コツ・ポイント】具材が余った場合は「春巻きの皮」に包んで「棒餃子」にしても美味しいですよ！

**1.** 美腸こんにゃくはパッケージから出して軽く水洗いをして、ザルに入れて水切りをしておきます。

**3.** こんにゃくの水分が若干出るかもしれないので、切り干し大根を加えます。袋から出した状態から、キッチンばさみで1cm程度の細かさにザックリと切って②に加えます。

**5.** 熱したフライパンに油をひき、④を乗せます。2分ほど強火で焼いたら、水溶き片栗粉(※分量外)を加える(餃子が少し浸るくらいでOK)

**2.** キャベツ、ニラ、ニンニク、ショウガはフードプロセッサーでみじん切りにして、ひき肉と合わせて大きなボウルへ合わせます。そこへ①の美腸こんにゃくも加えます。

**4.** 味噌を加え、手で握りこむように混ぜ込み、餃子の皮で包みます。

**6.** その後、中弱火に落として蓋をして、皮が透き通るまで火を通したら、蓋を開けてごま油を餃子の下に通します。弱火にし、皮に焼き色がついたら完成！

「餃子の水分を吸ってくれる食材」として、食物繊維が豊富な「切り干し大根」を加えています。具材が余ったら春巻きの皮で包んで「棒餃子」として、そのまま冷凍しておくで大変便利です！



レシピ考案者：一般社団法人おから再活研究所  
代表理事 松田由己