



♪ 入選 ♪

ブリ大根餃子



栄養価(1人分)

エネルギー 567kcal
たんぱく質 25.2g
食塩相当量 1.8g

☆アピール☆

宇和島餃子として、お肉ではなくお魚で考えました。冬はブリ大根をよく作ると思いますが、子どもにはあまり人気がないので、目先を変えてぎょうざの皮に包んで焼きました。

【材料 2人分】

ブリ（鱈でも可）正味 150g 大根 50g オクラ 25g
水煮大豆 25g 椎茸 20g 乾燥ひじき 5g（⇒戻す） レンコン 50g
ぎょうざの皮 20枚程度 油、米粉、水各適量
◎ブリ大根から作成の場合〔ブリ大根の煮汁〕
水 125cc 酒 25cc 醤油 30cc きび砂糖 30g みりん 25cc

【作り方】

- ①ブリ大根を作る。魚を骨のない状態にし、適当に小さく切る。大根はスライスすると時短になる。煮汁で10分位煮て、火を止めてから味を落ち着かせる。
 - ②①のブリ大根の汁けをザルできり、ペーパータオルで汁けをふき、粗めのみじん切りにする。
 - ③オクラ、椎茸、ひじき、大豆も同様に切る。
 - ④レンコンはすりおろす。
 - ⑤②③④全部合わせて、餃子の皮で包む。
 - ⑥フライパンに油を熱し、焼く。焼き色がついたら、水溶き米粉を餃子の上に回しかけ、パリパリになるまで加熱する。
- ※ブリ大根の残りものがあれば、それを利用して作りましょう。