



食生活改善推進員の 健康料理



No.165 レンコン入りギョーザ

作り方

- ①キャベツ、レンコンをみじん切りにする。
※レンコンは細かくしすぎない。
- ②豆腐をゆでて、冷ましておく。
- ③おろし金でレンコンをすりおろす。
- ④Aをすべて合わせ、あんをつくり、24等分する。
- ⑤ギョーザの皮の中央に④のあんをのせ、皮のふちに水を付け、ひだを作りながら閉じる。
- ⑥片栗粉を水に溶かしておく。
- ⑦温めたフライパンに油を敷き、ギョーザを5mmくらい離して入れる。この時、⑥の水溶き片栗粉を加える。
- ⑧ふたをして、蒸気が上がるのを待ち、皮が透き通るまで中火強で7～8分くらい焼く。
- ⑨ふたを取って、強火で40秒くらい焼き色を付ける。

今回は、旬のレンコンを使った「レンコン入りギョーザ」を紹介します。レンコンやキャベツには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、「腸内環境を整え免疫力を高める」、「血糖値の急な上昇を抑える」、「コレステロールの吸収を抑える」など、体に良い働きがたくさんあります。一日にとる食物繊維は、成人男性は21g以上、成人女性は18g以上を目指しましょう。

ギョーザに味がついているので、タレは「酢のみ」または「酢とコショウ」とし、一般的な「酢としょうゆ」よりも塩分を控え、さっぱりと召し上がれます。また、レンコンを細かく刻まないことで、レンコンのシャキシャキ感を楽しめるようにしています。ぜひお試しください。

材料・分量(6人分・24個)

キャベツ	200g	木綿豆腐	50g
レンコン(刻み用)	50g	塩	小さじ1/4
A レンコン		コショウ	0.1g
(すりおろし用)	10g	酒	大さじ1/2
豚ひき肉	150g	顆粒中華だし	6g

ギョーザの皮(大判)	24枚	片栗粉	大さじ2
油	大さじ1/2	水(溶かす用)	1カップ

1人分(4個分)の栄養量

エネルギー	185kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.2g
カルシウム	31mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.8g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



1月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
- ✉11月30日(月)
- ※1月中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

応募の際の注意点

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- *顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- *送っていただいた写真はお返しできません!



お誕生日おめでとう!
たくさん笑って
元気に育ってね♪

宮本 凧彩ちゃん
(下高津四丁目)



1歳おめでとう!
笑顔いっぱい
元気に大きくな～れ♪

菅澤 桜笑ちゃん
(真鍋四丁目)



☆祝1歳☆
たくさん笑って
元気に大きく育ってね!

高橋 侑士ちゃん
(富士崎二丁目)



人の痛みのわかる
優しく豊かな心の
持ち主になってね♪

久保田 琉央ちゃん
(川口二丁目)