

副菜		【 野菜ギョーザ 】		使用野菜量 <1人分> 220 g																									
<p><材料> 4人分(1人5個)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ギョーザの皮</td> <td>20枚</td> <td>・塩</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・キャベツ</td> <td>400g(M1/2個)</td> <td>・こしょう</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>300g(1個)</td> <td>・酒</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・にら</td> <td>50g(1/2束)</td> <td>・カレー粉</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・にんにく</td> <td>1片</td> <td>・揚げ油</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>・トマト</td> <td>200g(1個)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						・ギョーザの皮	20枚	・塩	小さじ1	・キャベツ	400g(M1/2個)	・こしょう	適宜	・玉ねぎ	300g(1個)	・酒	大さじ1/2	・にら	50g(1/2束)	・カレー粉	小さじ1	・にんにく	1片	・揚げ油	適宜	・トマト	200g(1個)		
・ギョーザの皮	20枚	・塩	小さじ1																										
・キャベツ	400g(M1/2個)	・こしょう	適宜																										
・玉ねぎ	300g(1個)	・酒	大さじ1/2																										
・にら	50g(1/2束)	・カレー粉	小さじ1																										
・にんにく	1片	・揚げ油	適宜																										
・トマト	200g(1個)																												
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 キャベツはゆでてみじん切りにし、水気をよく絞る。 2 にんにくはすりおろす。 3 トマトは種を取りザク切りする。 4 にら・玉ねぎはみじん切りにし、ボールに入れ、1と2を加え、塩・こしょう・酒を入れよく混ぜ合わせる。 5 4にカレー粉を加え、最後にトマトを入れてサッと混ぜ合わせる。 6 ギョーザの皮で5を包み、油で揚げる。 																													
<p><1人分当たりの栄養価></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>塩分(食塩相当量)</th> <th>PRしたい栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>105kcal</td> <td>2.1g</td> <td>5.3g</td> <td>11.9g</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素	105kcal	2.1g	5.3g	11.9g	2g													
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素																								
105kcal	2.1g	5.3g	11.9g	2g																									
コメント			できあがり写真																										
<p>・意外な組み合わせですが、さっぱりとした味です。 一度チャレンジしてみる価値あり。</p>																													
作成者の所属																													
西東京市																													