

チーズ焼き小籠包

小籠包の羽根をチーズで作ります。
中に包むたねの材料は、
ドライマトやイタリアンパセリを使って洋風に仕上げます。



材料(2人分)

- ぎょうざの皮(大判) …… 12枚
- ピザ用チーズ …… 大さじ5杯
- 油 …… 適量
- 〔粉ゼラチン …… 小さじ2杯
- A コンソメ …… 大さじ1/2杯
- 〔湯 …… 50ml
- たまねぎ …… 小1/4個
- にんじん …… 20g
- マッシュルーム …… 2個
- ドライマト …… 1個(6g)
- 〔豚ひき肉 …… 75g
- 〔イタリアンパセリ …… 適量
- B おろしにんにく …… 小さじ1/4杯
- 〔粉チーズ …… 大さじ1杯
- 〔塩こしょう …… 少々

作り方

- ① 耐熱容器にAを入れて混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。(30分～1時間)
- ② たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ドライマトをみじん切りにする。
- ③ ボウルに②、Bを入れて粘りが出るまでよく練る。
- ④ ③に①をくずしながら入れて混ぜ合わせ、12等分にする。
- ⑤ ぎょうざの皮のふちに水をつけ、④を乗せてひだを作りながら包む。
- ⑥ フライパンに油をひき、ピザ用チーズをまんべんなく広げて弱めの中火で加熱する。
- ⑦ チーズが溶けたら⑤を並べ、水を加えてふたをして弱火で水分がほとんどなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑧ ふたをとって中火にし、水分を完全にとばす。



1人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	12.4g
炭水化物	29.5g
食塩	1.8g
カルシウム	177mg
ビタミンD	0.3μg

豆知識

チーズは、良質なたんぱく質が含まれているのでカルシウムを効率よく摂ることができます。特に粉チーズは1g当たりのカルシウム量が多いのでサラダや料理にかけて使いましょう。

