

■ B : フリー部門

(メニュー名)

カレー味のさば缶ぎょうざ



栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 431 kcal
- ✓ たんぱく質 : 25.6 g
- ✓ カリウム : 405 mg
- ✓ リン : 241 mg
- ✓ 食塩 : 0.6 g

作業時間 20分

価格(1食あたり) 191円

材料・作り方

材 料	作 り 方
一人前(6個分) さば水煮缶 1/2缶(95g) 椎茸 1/2本 カレー粉 小さじ1 餃子の皮 6枚 油 大さじ2/3 ケチャップ 小さじ2 (添え) きゃべつ 10g レタス 5g	①きゃべつとレタスは細かく切り、流水にさらしておく。 ②さば水煮缶を開け、水気を切っておく。 ③椎茸はキッチンペーパーで汚れを拭き取り、石づきを切り落とす。かさと軸をみじん切りにする。 ④ボウルに②のさば、③の椎茸、カレー粉を入れよく混ぜる。(ポイント★さばをしっかりほぐしながら混ぜる。) ⑤餃子の皮で④を包む。 ⑥フライパンに油をひき弱火にかけて、⑤の餃子を並べる。焦げ目がついたら熱湯(分量外50~60cc)を全体に回しかけ蓋をして蒸し焼きにする。 ⑦お皿に、水気を切った①の野菜、焼いた餃子を並べケチャップを添える。

アピールポイント

患者さんとの会話から生まれたレシピです。
栄養指導では、患者さんの食事記録や料理画像をたくさん拝見します。中には私が思いつかない面白いレシピもあり、その発想に驚かされることもしばしば。カレー味で餃子に包まれるなんて、さばもビックリしている事でしょう。保存食としても便利な缶詰を使ったこのレシピは、手軽に魚を取り入れたい方にもおすすめです。
くさみが気になる青魚もカレー粉があれば、問題なし！
おまけに、カレー粉は塩分ゼロ！家に眠っている赤い缶はありませんか？ケチャップとカレー粉の相性もバッチリ、お酒のおつまみにもなり家族みんなで楽しめる減塩おかずです。
包んだ状態でも焼いた状態でも、作り置きができます。
エネルギーUPしたい方は揚げ餃子にしてください。



↑
餃子を包むのが苦手な方は、こちらの包み方を試してみてください。