

# 簡単ヘルシー餃子めし



**ポイント** \*包丁不要!調理ハサミでOK!  
\*乾物も水に戻す必要なし!

## \*「餃子めし」の特徴は…?

- 椎茸などのだしを効かせて減塩
- 「かんぴょう」「椎茸」を使い、食物繊維を摂取

地場食材をふんだんに使い、健康のためのレシピを考えました。  
また、誰でも簡単に美味しく作ることもポイントです!

## ●材料(米一合分)

- 米……………1合(150g)
  - 水……………225cc ←炊飯器の分量でOK!
  - 豚挽き肉……………25g
  - おろし生姜(チューブ入り)……小さじ1/2
  - 干し椎茸(スライス)……………2g(乾物での重さ) \*
  - かんぴょう……………5g(乾物での重さ)
  - ニラ……………10g
  - 醤油……………小さじ1/2
  - 鶏がらスープの素……………小さじ1
  - 酒・酢……………各大さじ1/2
- } 調味料 A

①



米は洗って、分量の水につけておく。フライパンに、豚挽き肉とおろし生姜を入れ、バラバラになるまで炒める。

②



ハサミなどで、干し椎茸(スライス) 5mm幅、かんぴょう 1cm幅に切る。

③



炊飯器に、①②と調味料Aを入れて顆粒だしが溶ける程度に軽く混ぜて炊く。(②を入れたらすぐに炊くこと) ニラを5mm幅に切り、醤油と混ぜておく。

④



炊き上がったら、ニラを加えて全体を混ぜる。(ニラは一緒に炊き込むよりも、炊きあがってから加えたほうがきれいです)