

リーちゃん賞

ヘルシー大根餃子

考案者 **クックネーム** : じすいばんちょう 白炊番長 さん



【食べきり使いきりポイント】

余りやすい焼肉のたれ、チーズを入れ、大根の皮、葉っぱを入れましたツナなので、蒸さなくても火が通り、シャキシャキな食感が楽しめます!!

レシピ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉 …………… 1本分(50g)
ツナ缶 …………… 1缶(50g)
大根 … 1/8本・皮ごと(50g)
ごま油 …………… 大さじ1

A

焼肉のたれ …………… 大さじ3
ニンニク…1片(2g)みじん切り
チーズ …………… 30g
片栗粉 …………… 20g

- 1 大根の葉っぱのみじん切り、大根を皮ごとみじん切りにしたもの、油をきったツナ缶を、Aとよく混ぜる
- 2 大根を薄くスライスして1分程度茹で、1をはさむ
- 3 フライパンにごま油をひいて、両面を焼いたら完成
- 4 酢・こしょうで食べると◎



酢・こしょうで食べるなんて、おつまみにも合いそうなメニューです。



【 問い合わせ先 】

環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273