

「おふくろのヘルシー餃子」

餃子 80ヶ分（定員40名 おひとり2個）の材料

餃子の種	おからパウダー	20g
	木綿とうふ	1丁
	キャベツ	5～6枚
	ネギ	1本
	豚ひき肉	300g
	しそ	適量
	醤油	大さじ2
	ごま油	大さじ2
餃子の皮		4袋程度

作り方

- 1.キャベツ・ネギ・しそをきざむ。
- 2.ボールに皮以外の材料を入れ、よく捏ねる。
(豆腐は水切りなし。おからパウダーが水分を吸ってくれます)
- 3.餃子の皮につつむ。
- 4.ホットプレートに並べ、水を差して蒸し焼きにする。
- 5.最後にごま油を回し入れ、「おふくろのヘルシー餃子」の完成！

※7/15（水）は男の料理クラブで「男の餃子」を予定していましたが、クラブ員欠席の為、“ふくろの味ここにあり”「おふくろのヘルシー餃子」に変更しました。隠し味に味噌を少々入れてみました。

平成27年7月15日

田柄デイサービスセンター 男の料理クラブ