

健康は

食
にあり

今月のテーマ

外食をおうちで 健康アレンジ(その2) —餃子—



にっしんテレビ
でも放送中!



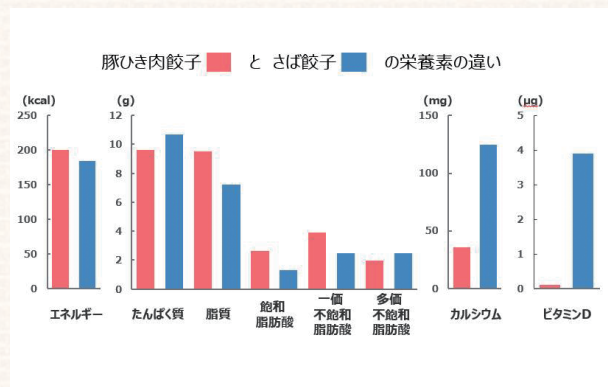
名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

今月は餃子^{ぎょうざ}をアレンジしてみました。餃子は誰もが大好きな食べ物で、外食チェーン店はもちろん、ラーメン屋さんの餃子でさえも「〇〇店の餃子がおいしい」とよく話題になります。コンビニエンスストアでも人気商品でしょう。また冷凍食品でもいろんなメーカーの餃子が市販されていて、簡単におうちでも食べることができます。餃子の具の半分は野菜なので、餃子1人前(5個)で30~50g近くの野菜を食べることができてヘルシーですが、お肉は脂身の多いものを使うので少し気になります。

そこで、お肉の代わりに味にコクがある鯖缶を使ってみます。すると、血管が詰まる病気に良くないとされる飽和脂肪酸が少なくなって、善玉の多価不飽和脂肪酸が多くなります。また、日本人が不足している栄養素であるカルシウムは、豚肉の餃子1人前では36mgですが、鯖缶の餃子では**125mg**ととても多くなり、さらに骨形成に関わるビタミンDは豚肉の餃子1人前では0.1μgですが、鯖缶の餃子では**3.9μg**と多くなります。このビタミンDの量は1日の目安量(日本人の食事摂取基準

2015)の約7割に相当します。(図)やはり、骨まで食べられる鯖缶は最強ですね。同じようにツナ缶でもおいしく作ることができますが、ツナ缶ではカルシウムはほとんど期待できません。

手作り餃子は面倒と思う人がいるかもしれませんが、ほぼ切って混ぜるだけで具は簡単に作ることができますし、包む作業も楽しいものです。ご家族で誰が一番上手に包めるか競争しながら楽しく包むのも良いでしょう。生のお肉と違い、鯖缶なら冷凍保存しておいたものを焼くのも安心です。ぜひお試しください。



さば餃子



名古屋学芸大学
管理栄養学部助手
内田かおりさん



作り方

- ① キャベツはみじん切りにし、塩を加える。よく混ぜて5分程置いてから水気をしぼる。
- ② ニラは根元を除きみじん切りにし、大葉は手で細かくちぎる。
- ③ ザーサイは粗みじん切りにする。
- ④ ポウルにさばの水煮、キャベツ、ニラ、大葉、ザーサイ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 皮を手ひにのせ、中央よりやや奥にたねをのせる。皮のまわりに水をつける。
- ⑥ 包み口の両端を中に入れ込み、片側まん中にひだを寄せてしっかりとめる。
- ⑦ 成形した餃子は、皮が乾燥しないようにラップをかけておく。(上手にできるポイント!)
- ⑧ フライパンにサラダ油を熱し、ひだを上にして餃子を並べ、焼き色をつける。
- ⑨ 水を加えてすぐにふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑩ 皮が透明になり、火がしっかりと通ったらふたを取って水分を飛ばす。
- ⑪ ごま油をまわり入れ、焼き上げたら完成。



ポイント

- キャベツは水分が多いので塩でもんで絞ってから加えることでパリパリの食感になります。
- 餃子のたねに片栗粉を加えることで水分を閉じ込めてくれます。
- 包み口の両端を入れ込んで肉汁がこぼれにくい包み方です。
- たれにお好みでラー油を加えてお召し上がりください。
- たくさん作って冷凍しておくとき忙しいときのおかずですぐ食べられます。



材料(1人分) 5個

餃子の皮	25g(5枚)
さばの水煮(缶)	35g
(缶の中で身をほぐした状態)	
キャベツ	33g
食塩	0.2g
ニラ	7.5g
大葉	1.5g(1~2枚)
ザーサイ	5g
おろしショウガ	0.4g
濃口しょうゆ	1.5g
片栗粉	0.75g
サラダ油	2g
ごま油	1g

たれ	
濃口しょうゆ	3g
酢	3g

栄養量(1人分)

エネルギー	184kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	7.2g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	1.9g