



ニラ饅頭

◆材料（4人分）

- ・餃子の皮（可能なもち粉入り） 大20枚（200g）
- ・豚挽肉（赤身肉） 150g
- ・鶏もも挽肉 100g
- ・ニラ 2束（200g）
- ・生椎茸 4～5枚（80g）
- ・日清オイリオ 日清ヘルシークリア 約大さじ1
- ・水 約1カップ
- ・日清オイリオ ごま香油 少々

- ・マンジョウ 大さじ2
- ・国産米こだわり仕込み料理の清酒
- ・片栗粉
- ・キッコーマン 各
- ・いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ1
- ・キューピー ハーフ
- ・ハウス食品 おろし生しょうが 小さじ1
- ・（お好みで）辛子醤油 適量
- ・いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ1
- ・ハウス食品 特選本香りからし または ねりからし 小さじ1



◆作り方

【下拵え】

- ・ニラと椎茸はみじんに切る

- ①ボウルに挽肉を入れてAを順に加え、よく混ぜる。次に細かく刻んだニラ、椎茸を加えてよく混ぜる。
- ②餃子の皮を掌の上に置き、中央に①の種をのせて包む。

- ③フライパンで日清ヘルシークリアを軽く熱し、上部を1～2分焼いて焦げ目をつけ、裏返して皮に少し焼き目がついたら水を1カップほど加えて蓋をする。水気がなくなり、皮が透き通ってくるまで焼き、仕上げに、ヘルシーごま油を少々振り、香りをいかす。
- ④皿に盛り付け、好みで辛子醤油と練りからしを添える。

*市販の餃子の皮を使って作る簡単なニラ饅頭です。

健康応援！*“食べる薬草”といわれるニラや椎茸で一人70gの野菜が取れます。

*豚肉と鶏肉のひき肉でたんぱく質とビタミンB1がとれます。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
342Kcal	15.7g	13.9g	31.8g	3.6g	536mg
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1	食塩相当量
38mg	1.5mg	158μg	1.8mg	0.38mg	0.9g



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査