

### 「キムチ入りスープ餃子」

キムチに入っている唐辛子の辛み成分カプサイシンは、代謝をよくして体を温めてくれます。

#### <主な材料・4人分>

白菜キムチ 80g  
水餃子の皮 20枚  
合い挽き肉 100g  
豆腐 50g  
干し椎茸 2枚

もやし 50g

ニラ 50g

(A)

酒 小さじ1/2

ニンニク、しょうが 小さじ1/3

すりごま(白) 大さじ1/2

ごま油 小さじ1

こしょう 少々

塩1つまみ



(A)

昆布だし カップ5

(B)

薄口醤油 大さじ2

酒 大さじ1

ニンニクすりおろし 小さじ1/3

こしょう 少々

細ネギ(小口切り) 2~3本

糸唐辛子 適量

#### <作り方>

- ① 餃子のあんを作る。白菜キムチはみじん切りにし、汁気を絞る。豆腐は水気を切る。干し椎茸は戻し、石づきをとってみじん切りにし、水気を絞る。もやしは茹でてザルにとり、みじん切りにして水切りを絞る。ニラは5mm幅に切る。それら全てをボウルに入れ、合い挽き肉、Aを加えてよく混ぜる。
- ② 鍋に昆布だしとBを混ぜ合わせておく。
- ③ 餃子の皮に①のあんをのせて半分に折って包み、縁に水をつけてしっかりと口を閉じ合わせる。さらに両端を引き寄せてくっつけ、丸く形を整える。
- ④ ②のスープを煮立たせて③を加え、餃子が浮いてきたら器に盛り、細ネギ、糸唐辛子をのせる。

(1人分)

エネルギー 212kcal 蛋白質 10.7g 塩分 2.8g