



# ヘルシー小籠包

前川 彩果さん (三重県立伊賀白鳳高等学校)



対象：パパのおつまみ…1人分のエネルギー：102kcal

## 材 料 (5人分)

<豆腐そぼろ>		中華スープの素	小さじ1/2
木綿豆腐	1/2丁	水	40cc
醤油	大さじ1	塩	0.2g
みりん	大さじ1	砂糖	0.4g
		ゼラチン	3g
		※水(ゼラチン用)	5g
<タネ>			
ニラ	1本	餃子の皮(大判)	10枚
白ねぎ	5g	ごま油	小さじ1
A	醤油	小さじ1	
	酒	小さじ1	
	片栗粉	小さじ1	<さし水>
	おろし生姜	小さじ1	水
	ごま油	小さじ1	片栗粉
			酒
			小さじ1

## 作り方

### <豆腐そぼろ>

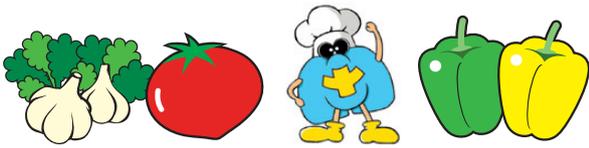
- ① フライパンで豆腐をよくつぶしながら炒める。
- ② 汁気がなくなったきたら、醤油とみりんを加えてさらに炒める。
- ③ 水分が完全に飛んでポロポロになったら完成。

### <タネ>

- ① ゼラチンをふやかし、餃子の皮は常温にする。
- ② 豆腐そぼろにA、みじん切りにしたニラ、白ねぎを加えて混ぜる。
- ③ 中華スープの素、水、塩、砂糖を火に掛けて熱したら、ふやかしておいたゼラチンを混ぜ、粗熱を取る。
- ④ ③が常温になったら②に小さじ4杯入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ⑤ 常温にした餃子の皮の周りを少し引っ張り伸ばす。
- ⑥ ④の固まったタネを包む。
- ⑦ ごま油を熱したフライパンで焼き色が付くまで焼き、さし水をして蓋をし、水分がなくなるまで弱火で蒸す。
- ⑧ 水分がなくなったらごま油をかけて強火でパリッとすするまで焼く。

## ★ One Point

- 豆腐は、あらかじめ水気を切っておくと、炒める時間を短縮できます。
- スープはゼラチンで固めることで、うまく包むことができます。



## レシピを考えた理由

近年、中年男性の肥満が増えています。それは日ごろからお肉をたくさん食べてビールを飲む、というあまり健康的ではない食生活を送っているお父さんが多いからではないかと思いました。でも、見るからにヘルシーな料理だとお父さんの食欲が半減してしまうかも知れません。そこで、普通はお肉を使う料理で、お肉の代わりに豆腐を使おうと考えました。豆腐は高たんぱく質、低カロリーな食品です。豆腐に含まれる大豆たんぱく質や、脂質はコレステロール値を下げる効果があり、サポニンやレシチンには動脈硬化を予防する効果があります。

小籠包にした理由は、私のお父さんが中華が大好きなので、お父さんのことを想って考案しました。実際に、お父さんに食べてもらおうと、「豆腐だとは気付かなかった。お肉を食べている気分でもとても満足できる」と言ってくれました。お父さんの好きな料理で、お父さんの健康を気遣った私ならではのレシピになったと思います。

## 選 評

お父さんの肉食過多と肥満を気遣って、肉の代わりに豆腐を使って小籠包を作りました。肉汁の代わりに薬味とゼラチンスープを上手に使っています。中華好きのお父さんからも「豆腐だと気付かないで食べて満足できる」とのコメントがもらえました。



illustration by awoino