

手作り餃子, 中華風サラダ, スムージー



小美玉市のには、葉幅が広く肉厚で、柔らかさと甘さが抜群です。
には、ビタミンAをはじめ他のビタミン類、カルシウム、カリウムなどを含みます。

《ご飯》

材 料	4人分
お米	2合

《手づくり餃子》

材 料	4人分	
豚ひき肉 (赤身)	160g	
にら	80g	
キャベツ	160g	
餃子の皮	20枚	
サラダ油	大1と小1	
A	酒	大1/2
	がらスープの素	小1
	片栗粉	大1
	ごま油	小1
	こしょう	少々
B	塩	少々
	しょうゆ	小2
	酢	大1と小1
	ごま油	小2

《作り方》

- ①には5ミリ幅に切り、キャベツはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉と切った野菜、Aの調味料を袋の中に入れ、ねばりが出るまで混ぜ、タネを作る。
- ③餃子の皮に全体の1/20くらいのタネを、スプーンですくって包み、皮の半分に水をつけて、ひだを作りながら両端をよく貼り合わせる。
- ④フライパンに油を熱して餃子を並べ、底がきつね色になったら、水1/4カップを加えてフタをし、蒸し焼きにする。水分がなくなったら、フタを取り、パリッとするまで焼く。

1人分の栄養量

エネルギー	252kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g	塩分相当量	0.0g

1人分の栄養量

エネルギー	220kcal	たんぱく質	10.5g
脂質	11.2g	塩分相当量	0.9g

《中華風サラダ》

材 料	4人分	
もやし	120g	
きゅうり	60g	
ワカメ	8g	
ハム	20g	
トマト	80g	
A	しょうゆ	小2
	砂糖	小1
	酢	小1
	こしょう	少々
	ごま油	小1

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かし、もやしをさっと茹で、水気を切る。ワカメは戻して食べやすい大きさに切って、湯通しする。どちらも流水で冷やす。
- ②きゅうりとハムは千切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、もやし、ワカメ、きゅうり、ハムを和える。
- ④器に盛り付け、トマトを添える。

1人分の栄養量

エネルギー	45kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	2.2g	塩分相当量	0.9g

《スムージー》

材 料	4人分
フルーツ	200g
無糖ヨーグルト	320g

《作り方》

- ①ミキサーにフルーツとヨーグルトを加えて、フルーツの形がなくなるまで攪拌する。
- ②コップによそって出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー	100kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	2.5g	塩分相当量	0.1g



1食の栄養量

エネルギー	617kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	16.6g
塩分相当量	1.9g