



食育の日 第51回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

6月テーマ
「父の日：餃子を作ってみよう！」



<餃子3種> 4人分

【基本の餃子】餃子の皮36枚(モランボン・レギュラーサイズ使用)

材料食材(約12個分)	豚ひき肉100g、キャベツ50g、ニラ20g
調味料	A【生姜汁小さじ1/3、酒小さじ1、塩こしょう少々、ごま油小さじ1/2、片栗粉大さじ1/2】、 野菜もみ込み用塩適量、焼き油適量
つけだれ	酢大さじ1、しょうゆ大さじ1、ラー油適量



<作り方>

- ① キャベツはみじん切りにして、塩小さじ1/6(分量外)をふって手でもんでから約5~10分おき、しっかり水けをしぼる。
- ② ニラは小口切りにし、塩少々でもんで、水分が出たら水けをしぼる。
- ③ ボウルに豚ひき肉、キャベツ、ニラを入れ、粘りが出るまで練り混ぜてから、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を餃子の皮で包み、油をひいたフライパンにのせ、中火で底がこんがり焼けるまで焼く
- ⑤ お湯を餃子が1/4つかるぐらいまで入れ、蓋をして弱火の中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋をとり、強火にして、底の水けを完全に飛ばす。ごま油(分量外)を縁から少ししたら、カリッと焼く。

【コーンとチーズの焼き餃子】

材料食材(約12個分)	豚ひき肉50g、キャベツ50g、粒コーン30g、ベビーチーズ1個(約15g)
調味料	B【酒大さじ1、中華風調味料(顆粒)小さじ1/2、こしょう少々】、

(作り方)

- ① キャベツはあらみじん切りにして塩でもんで水気をきる。コーンも水気を切っておく。
- ② チーズは5ミリ角程度に切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉、Bを入れ、粘りが出るまで練り混ぜてから、①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④以降の手順は上記④~と同じ

【もつにん餃子】

材料食材(約12個分)	もつにんにく漬(一平食品) 36g、キャベツ37g
-------------	---------------------------

(作り方)

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② ボウルにもつにんにく漬とキャベツを入れ、やさしく混ぜ合わせ水気を切る。
- ③以降の手順は上記④~と同じ

※もつにんにく漬けとキャベツの量はお好みで調整下さい。



		SV・栄養価(1人分)				
献立		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ごはん	主食:1	168	2.5	0.3	27.1	0.0
餃子3種	主菜:1	318	13.7	13.0	39.2	1.7
コロコロサラダ	副菜:1、乳:1	140	6.9	8.3	10.3	0.4
キムチ	svなし	9	0.6	0.1	1.6	0.4
わかめスープ	svなし	35	0.9	2.5	2.9	0.8
メロン	果物:1	36	0.9	0.1	8.8	0.0
	(計)	706	25.5	24.3	89.9	3.3

※餃子は1人分3種類3個ずつ合計9個で計算しています。

<コロコロサラダ>

材料食材(4人分)	ミックスビーンズ100g、きゅうり1本(100g)、ミニトマト12個(約140g)
	ベビーチーズ3個(約45g)サニーレタス4枚(35g)
調味料	おろしにんにく1片分(約8g)、ヨーグルト1/2カップ(約105g)
	オリーブオイル大さじ1、塩こしょう少々

<作り方>

- ① きゅうりは角切り、ミニトマトは半分に、チーズは1個を9等分に3個分切る。
 - ② おろしにんにく、ヨーグルト、オリーブオイル、塩・こしょうで①とミックスビーンズをあえ、サニーレタスと器に盛る。
- ※ニンニクの量はお好みで加減してください。

<わかめスープ>

材料食材(4人分)	カットわかめ8g、スープ用糸寒天2g、刻み葱適量
調味料	白だし大さじ3~4、白炒りごま少々、こしょう少々、ごま油少々

<作り方>

- ① スープカップに、それぞれの材料を4等分にし、白だし、カットわかめ、スープ用糸寒天、ごま油、刻みねぎ、こしょう、ごまを入れる。
 - ② 1人分につき、熱湯(250ml)を注ぎ、混ぜ合わせる。
- ※白だしとお湯を合わせてスープのみ作っておき、具を入れたカップに注いで可。



※画像はイメージです