

手作り餃子, 季節のフルーツ 中華風サラダ, たまごスープ



《ごはん》

材 料	1人分
お米	1/2合
※ごはんで150g程度	



1人分の栄養量

エネルギー	252Kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g	食塩相当量	0.0g

《手作り餃子》

材 料	1人分
豚ひき肉(赤身)	40g
にら	10g
キャベツ	30g
餃子の皮	5枚
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1/2
がらスープの素	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ①にらは5ミリ幅に切り, キャベツはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉ときった野菜, Aの調味料をビニール袋の中に入れ, ねばりが出るまでよく混ぜ, タネを作る。
- ③餃子の皮にスプーンでタネをすくって包み, 皮の半分の水をつけて, ひだをつくりながら両端をはり合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し餃子を並べて, 餃子の底がきつね色になるまで焼く。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, タを取り, パリッとすするまで焼く。
- ⑤焼けたら餃子を皿に盛り, Bの調味料を混ぜて添える。



1人分の栄養量

エネルギー	238Kcal	たんぱく質	10.5g
脂質	13.5g	食塩相当量	0.9g

《中華風サラダ》

材 料	1人分
もやし	30g
きゅうり	15g
ワカメ	2g
ハム	5g
トマト	20g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
酢	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4

＜作り方＞

- ①鍋にお湯を沸かし, もやしをさっと茹で, 水気をきる。ワカメは戻して食べやすい大きさに切って湯通しをする。どちらも流水で冷やす。
- ②きゅうりとハムはせん切りに, トマトはくし型に切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ, もやし, ワカメ, きゅうり, ハムと和える。
- ④器に盛りつけ, トマトを添える。



1人分の栄養量

エネルギー	44Kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	2.2g	食塩相当量	0.8g

《季節のフルーツ》

材 料	1人分
フルーツ	80g

- ①食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

《たまごスープ》

材 料	1人分
卵	20g
玉ねぎ	20g
絹ごし豆腐	20g
水	150ml
中華だし	2g
塩	0.5g
こしょう	少々
片栗粉	少々

＜作り方＞

- ①玉ねぎはスライスして、卵は溶いておく。
絹ごし豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、火にかけて煮立ったら玉ねぎと絹ごし豆腐を入れる。玉ねぎが柔らかくなったら、中華だし、塩、こしょうで味付けをして、水溶き片栗粉でゆるくとろみをつける。
- ③溶いた卵を鍋はだにそって流し入れ、煮立たないうちに火をとめる。

1人分の栄養量

エネルギー	55Kcal	たんぱく質	4.7g
脂質	2.7g	食塩相当量	0.8g

1食分の栄養量

エネルギー	623kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	18.9g
食塩相当量	2.5g

餃子のあんは、粘りが出るまでよく練ることで、おいしくなります。

簡単に包めるので、お子様と一緒に楽しんで作ってみてください。

