

# 令和5年度 嘉麻市食進会中央研修①

## 親子料理

令和5年5月26日(金)

### ★主食：ご飯(120g)

エネルギー188kcal・たんぱく質4.2g・脂質0.4g・炭水化物43.3g・食塩相当量0g

### ★主菜：さっぱりしそ餃子

エネルギー293kcal・たんぱく質14.7g・脂質15.9g・炭水化物25.4g・食塩相当量1.0g

材料	分量(4人分)
キャベツ	80g
ニラ	40g
大葉	10枚
豚ひき肉	240g
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1
餃子の皮	24枚
ごま油	大さじ1
お湯	100ml
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

A

タ  
レ

#### 【作り方】

- ① キャベツは粗みじんにし、ニラは5mm幅にみじん切りにしボウルに入れる。
- ② 大葉は軸を取って、手で細かくちぎりながら①に入れる。
- ③ 豚ひき肉を入れ、手袋をつけて混ぜる。
- ④ 具材が混ざったらAを加え、粘り気がでるまでしっかり混ぜる。
- ⑤ 小さめのスプーンでタネをとり、皮の中央にのせ、皮の端に水を半周つけ、折りたたみ、ひだをよせながら包む。
- ⑥ 火をつける前のフライパンにごま油を入れ、餃子を並べる。
- ⑦ 強火で1分パチパチと音がするまで加熱したら、お湯を回し入れ、中火の弱火にして蓋をする。
- ⑧ フライパンの水分が少なくなってきたら蓋を取り、最後は強火で水分を飛ばす。
- ⑨ お皿に盛りつけて完成！（1人分6個）



食中毒防止のため、生肉を調理するときは必ず手袋をしましょう！周りに野菜などないことを確認してください！

### ★副菜：キャロットサラダ

エネルギー69kcal・たんぱく質2.7g・脂質5.5g・炭水化物3.4g・食塩相当量0.3g

材料	分量(4人分)
人参	140g
ツナ缶(油切る)	1缶
すりごま	大さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

A

#### 【作り方】

- ① 人参は千切りにし、電子レンジで600W1分加熱する。
- ② ツナ缶の油をきり、①と合わせる
- ③ Aを②に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成。

## ★副菜：あおさのお味噌汁

エネルギー66kcal・たんぱく質5.6g・脂質3.1g・炭水化物5.5g・食塩相当量1.5g

材料	分量(4人分)
乾燥あおさ	3g
木綿豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1/2玉
水	700ml
だし昆布	6g
かつお節パック (出汁用)	10g
味噌	40g

### 【作り方】

- ① あおさは水で戻し、ざるにあげ、水気を絞る。
- ② 水とだし昆布を浸けた鍋を強火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰したらかつお節だしパックを入れる。
- ③ 弱火の中火にして3~4分煮出し、火を止めてパックを取り出す。
- ④ 豆腐をさいの目切り、玉ねぎを薄切りにする。
- ⑤ ③に④を入れ、火にかける。
- ⑥ 出汁が沸いてきたら具材に火が通るまで煮る。(中火)
- ⑦ 一度火を止め、味噌を味を見ながら加えて沸騰直前で止める。
- ⑧ 水気を絞ったあおさを鍋に入れ、静かに混ぜて完成。

## ～あおさについて～



「あおさ」の産地といえば三重県の伊勢湾や九州・沖縄の沿岸が有名ですが、ちょうど1月～5月頃が摘み取りの季節です。

☆食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています☆

あおさは緑色の濃いものが風味や栄養価も高いとされているので、購入時の参考にしてください！



合計 エネルギー620kcal・たんぱく質27.5g・脂質24.8g・炭水化物78.0g・食塩相当量2.8g

## 料理を始める前にかくにんしよう！



- 爪を切った
- 髪の毛が長い人は髪の毛を結ぶ
- 石鹸をつけて、手をしっかり洗った
- エプロンをつけている

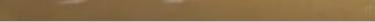
# 色々な餃子の包み方

## 【ぼうし型餃子】

①タネを乗せ、フチの半分に水をつける



②ヒダを作らず半分に折りたたむ



③丸のところに薄く水をつける



④手前で留めたら...



完成!

## 【風車型餃子】

タネを乗せてフチに水をつける



皮を持ち上げながらつまむように十字に閉じる



余った皮を時計回りにたためば完成!



## 【カルツォーネ風餃子】

①タネを乗せ、フチの半分に水をつける



③タネの入っていない部分を



④端までしっかり押し付ける



完成！



### カルツォーネとは

イタリア語で「ズボン・ストッキング」の意味があります。  
ピザ同様、トマトやモッツアレラの入った三日月型の包み焼ピザのことで、  
食べやすく、食べ歩きにも向いていることから屋台でよく  
売られているそうです。

