

餃子で整える

2022年9月育てる会

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳 g	青群 野菜・果物・海草・茸 g	黄群 穀類・芋・調味料など g
焼き餃子	豚ひき肉 30	キャベツ 40 にら 20 にんにく 1 生姜 1	餃子の皮 25 酒 3 しょう油 3 ごま油 1
中華サラダ	卵 20	胡瓜 15 もやし 30 糸寒天 1 ワカメ戻し 10 ミニトマト 30	2人分 醤油 5 酢 7 砂糖 3 鶏がらスープ 20
きのこスープ	豆腐 30	エリンギ 10 生椎茸 10 えのきだけ 10	
鯖生姜煮	鯖 50	生姜 2 小松菜 40 長葱 20	生姜は2度に分けて 砂糖 4 酒、みりん 各7 しょう油 7
レバー煮 桜えび佃煮 ながいも梅漬 ご飯	鶏レバー 9 桜エビ 5		長芋 20 ご飯 80
デザート		キュイフルーツ 20 パイナップル 60	
	144	320	125

【 作り方 】

餃子

- ①キャベツはみじん切りにして、塩少々ふり水気をきる、にら・にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②肉は粘りが出るまでねる。①と調味料を入れよく混ぜる。
- ③等分に分けて包み、くっつかない様に打ち粉をした器におく、又はクッキングシートの上に置く。
- ④鍋に油を熱し③を並べて焼き、熱湯を餃子の半分まで入れ、蓋をして湯がなくなるまで蒸し焼き。
- ⑤汁がなくなったら、油を回し入れると、きれいに仕上がる。

中華サラダ

- ①胡瓜斜め薄切りの千切り、糸寒天はもみ洗いして水につける。わかめは戻す。
- ②もやしはひげ根を取り、酢を入れた水から入れ強火にかけ蒸気が立ったらザルに上げる。
- ③卵は薄焼き卵にして十切りにする。
- ④かけ汁を合わせ、いただく時にかける。

応用

ハム・焼き豚・茹で鶏・いか

キャベツ・白菜・おかひじき・人参・春雨

鯖生姜煮

- ①鯖は筒切りにする。生姜は千切り。
- ②鯖に調味料と生姜の干重を入れ煮立ち、鯖を加えて落とし蓋をし、魚汁が3分の1になるまで煮る。
- ③仕上げに残りの生姜を入れひと煮立ちさせる。