

つくってみろし 食育レシピ8月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中。
また山梨市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」で送信するとこれまでに紹介してきたレシピを観ることができます。

★納豆キムチのチーズ餃子

栄養価(1人分)

エネルギー 284kcal たんぱく質 10.9g 脂質 22.7g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

納豆 1 パック
キムチ 大さじ 3
とろけるチーズ 適量
大葉 5 枚
ぎょうざの皮(大判) 10 枚
ごま油 適量



ひとこと

発酵食材を大葉の爽やかな香りと共に味わえます。

<作り方>

- ① キムチを細かく刻み納豆と混ぜる。
- ② 大葉を半分に切る。
- ③ 餃子の皮に①と②、とろけるチーズをのせ包む。
- ④ フライパンにごま油をひき、餃子を並べて焼き目がついたら水を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったら出来上がり。

★ひき肉の皮無しシューマイ

栄養価(1人分)

エネルギー 283kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.6g g炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.6g

材料(1人分)

豚ひき肉 200g

玉ねぎ 1/4 個

生しいたけ 2 個

A { 生姜 1/2 片
片栗粉 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
ごま油 小さじ 1

冷凍枝豆 10 粒

キャベツの葉(千切り) 2 枚



ひとこと

シューマイの皮がなくても作ることができ、蒸し器を使わず皿のまま食卓に出すことができます。

<作り方>

- ① 玉ねぎとしいたけはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。キャベツは千切りにする。
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、しいたけ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 12 等分にし、2cm ほどの円形にしたあと枝豆をのせる。
- ④ 耐熱皿にキャベツを敷き①をのせてラップをふんわりとかける。
- ⑤ 電子レンジ 500W で 5 分加熱し、そのまま 5 分置いて余熱で火を通す。
- ⑥ お好みで、辛子醤油で召し上がれ。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)