

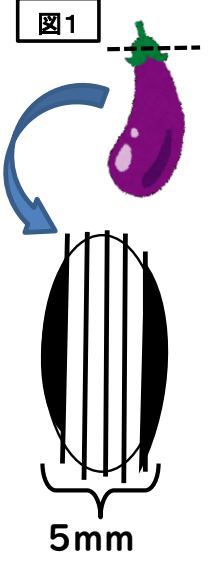
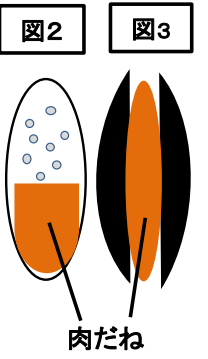
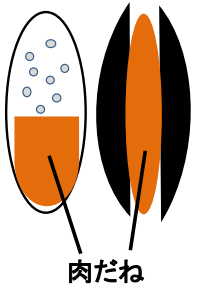
野菜をしっかりと 食べよう



なす餃子 (主菜)

材 料	4人分
なす	4 本
【肉だねに入れる材料】	
豚ひき肉	160 g
キャベツ	80 g
にら	30 g
※ しそ	4 枚
★ しょうが(チューブ)	1.5 cm
★ にんにく(チューブ)	1.5 cm
★ オイスターソース	12 g
★ しょうゆ(1ccｽﾌﾟｰﾝ3)	3.6 g
薄力粉	適宜
ごま油(小さじ2)	8 g
※ しそ(飾り用)	4 枚
【タレ】 ※一人分	
ポン酢しょうゆ(小さじ1)	6 g
酢(小さじ1)	5 g

※材料は廃棄を含む分量です。

作 り 方	
① なすは縦5mm幅に切り、水に10分程度浸しておく。(図1) ※5mmだと焼くときに折りたたみやすい。	図1 
【肉だねを準備する】	
② ひき肉をよく練ってから、★の調味料を加えてよく混ぜる。キャベツ、にら、しそをみじん切りにして加えよく混ぜる。	
③ なすの水気をきって、片面をペーパーで軽く押さえ、うすく薄力粉をつける。 ※焼いた時に肉がはがれないようにするため。	
④ 図2のようになすの半分に肉だねをのせる。両端のなすは、2枚で肉だねを挟む。(図3)	図2  図3 
⑤ フライパンにクッキングシートをして、なすを並べ蓋をして中火で焼く。 焼き色が付いたら水を加えて蒸し焼きにする。なすがやわらかくなってきたら折りたたんで両面を焼く。最後にごま油をまわし入れる。	
⑥ 皿に飾り用のしそをしいてなすを盛りつける。	
⑦ 小皿に一人分ずつ、タレを作る。	

きゅうりのキムチ和え (副菜)

材 料	4人分
切干大根	12 g
もやし	90 g
きゅうり	100 g
★ キムチ	90 g
★ ねりごま	9 g
★ ケチャップ	24 g
★ しょうゆ(1ccｽﾌﾟｰﾝ2)	2.4 g

※材料は廃棄を含む分量です。

作 り 方
① 切干大根は水で戻したあと5～6分茹で、水にとって冷やす。
② もやしは水から茹で、沸騰したらザルにとり、自然に冷ます。
③ きゅうりは一口大の乱切りにする。
④ ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、固く絞った切干大根、もやし、きゅうりを加えて和える。
⑤ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、器に盛り付ける。

※減塩のため、きゅうりは食塩で板ずりをせずに使いますが、ケチャップを加えることで鮮やかな色合いの副菜になります。

洋風卵の花 (副菜)

材 料	4人分
おからパウダー	20 g
水	100 g
にんじん	30 g
玉ねぎ	90 g
ピーマン	50 g
ベーコン	16 g
コーン缶	65 g
オリーブ油 (小さじ1)	4 g
★ 酒 (大さじ1)	15 g
★ 砂糖 (小さじ1)	3 g
★ しょうゆ (小さじ2)	12 g
粉チーズ (小さじ2)	4 g
黒こしょう (1ccスプーン1)	0.8 g

※材料は廃棄を含む分量です。

作 り 方
① おからパウダーは分量の水でふやかしておく。
② にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、ピーマンは1cm角切り、ベーコンは5mm角に切る。
③ コーン缶はザルにあけ、汁を切っておく。
④ 鍋にオリーブ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。玉ねぎ、にんじんがしんなりしてきたらピーマンとコーン、★の調味料を加えて炒める。
⑤ 汁気がなくなったら、①のおからを加えて炒める。
⑥ 火から下ろし、粉チーズと黒こしょうを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

コーヒー寒天ミルクかけ (デザート)

材 料	4人分
粉寒天	1.6 g
水	200 g
インスタントコーヒー (粉)	6 g
砂糖	32 g
【食べる直前にかける】	
牛乳 (1人40g)	160 g

作 り 方
① 鍋に牛乳以外の全ての材料を入れてかき混ぜて火にかけ、沸騰させる。
② コーヒーの粒がなくなるまでよくかき混ぜたら、バットに流し入れ、冷蔵庫で固める。
③ 固まったら適当な大きさに切ってグラスに盛り付け冷えた牛乳を注ぐ。

※冷たい牛乳が苦手な方は、液体用コーヒーミルクをかけてもおいしく食べられます。

◇◆◇ 栄養価 ◇◆◇

分 類	献 立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・きのこ・海藻量 (g)
主菜	なす餃子	152	9.0	9.1	0.9	105
副菜	きゅうりのキムチ和え	48	2.2	1.4	0.8	74
副菜	洋風卵の花	88	3.2	3.7	0.7	56
デザート	コーヒー寒天ミルクかけ	63	1.5	1.5	0.0	0.4
合 計		351	15.9	15.7	2.4	235.4