



エネルギー
(1人分)
246
kcal

塩分
(1人分)
0.5g

(タレは含まない)

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

【餃子のタネを作る】

- ① 白菜は塩少々をふってみじん切りにし、水気をよく絞る。
- ② ①と豚ミンチ、長(白)ねぎ、aを加えてよく混ぜ、酒大さじ1と水大さじ2(分量外)を加えて混ぜる。

【餃子の皮を作る】

- ③ ボウルに米粉の強力粉と塩を入れて、湯を注ぎ菜箸等でよく混ぜる。粗熱がとれて触れるぐらいになったらひとまとまりになるように手でこね、丸めてラップをかぶせて10分程度おく。
- ④ 生地を棒状(幅30cm、直径2~3cm程度)に伸ばし、幅2cm弱に切ってそれぞれ丸め、打ち粉をして、麺棒で直径8cm程度の円形に伸ばす。(麺棒で伸ばす際に麺棒にも打ち粉をする)

【餃子を作る】

- ⑤ ④の生地に②をティースプーン1杯程度のせ、ひだを寄せながら包む。
- ⑥ ホットプレートに食べやすい大きさに切った野菜を敷き、その上に餃子をのせる。
- ⑦ 水1/4カップ程度(分量外)を野菜に回しかけ、ふたをして加熱する(180℃で蒸気が上がってから3、4分程度)。蒸しあがったらごま油を回しかける。お好みのタレどうぞ。

材料(4人分)

【餃子のタネ】

- 豚ミンチ……………150g
- 白菜……………1枚
- 長(白)ねぎ(みじん切り)……………10cm分
- おろしにんにく……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- 塩こしょう……………適量
- 酒……………大さじ1

【餃子の皮】

- 米粉の強力粉……………1カップ(115g)
- 湯……………1/2カップ
- 塩……………ひとつまみ
- キャベツ(ざく切り)……………1/4個
- ニラ(ざく切り)……………1/2袋
- にんじん(輪切り)……………1/4本
- もやし……………1/2パック
- ごま油……………適量

熱々中華! 米粉を使ってとろとろ! 八宝菜



【作り方】

- ① きくらげは水につけて戻しておく。豚肉うす切りを食べやすく切り(3cm位)、塩、こしょうをふり、えび、いかとともに米粉(分量外)を薄くはたいておく。
- ② フライパンでごま油を熱し、しょうがを炒め香りを出す。豚、えび、いかをさっと炒めて取り出す。
- ③ 野菜に塩2つまみ程度をふり、固い順に炒める。先に白菜・チンゲン菜の根元・にんじんを炒め、後からその他の野菜・きくらげ・うすら卵も足してさっと炒める。②を戻し入れ、aをあわせてよく溶いた物を回し入れ、とろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。

材料(4人分)

- 豚肉うす切り……………150g
- むきえび……………8尾(70g)
- いか(下処理済み・一口大に切る)……………約1/2杯(70g)
- 白菜(そぎ切り)……………1/8株
- チンゲン菜(4cm幅に切る)……………1株
- にんじん(拍子切り)……………1/2本
- たけのこ水煮(薄切り)……………50g
- きくらげ(乾物)……………大さじ1(3g)
- うすら卵の水煮……………8個
- しょうが(みじん切り)……………1片
- オイスターソース……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- 米粉……………大さじ1
- 水……………1カップ
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

エネルギー
(1人分)
234
kcal

塩分
(1人分)
2.0g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 果物

※写真は4人前のイメージです。

えびチリ太巻き



エネルギー
(1人分)
715
kcal

塩分
(1人分)
3.6g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・魚 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ①米は少なめの水(540ml)でかために炊き、大きめのボウルにご飯をくずさないように移し入れ、混ぜ合わせたaをかける。ぬれぶきんをかけて5分ほどおいたらしゃもじで切るように混ぜ、4等分する。
- ②えびは殻をむき、背ワタを取り、水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶしておく。長(白)ねぎは粗みじん切る。
- ③フライパンで油大さじ2を熱し、②のえびを炒め、取り出す。えびチリソースの素をフライパンに入れ、軽く蒸詰め(2/3くらいまで)、炒めたえび、長(白)ねぎを加え、炒め合わせ、えびチリを作る。
- ④卵を割りほくし、フライパンで油大さじ1を熱し、いり卵を作る。きゅうりは縦に4つ割りに切る。
- ⑤巻きすを広げ、のりをタテ長におく。①のずし飯を向こう側3cm残して、のりの四隅まで平らに広げる。
- ⑥ずし飯の中心に、サラダ菜、きゅうり、③のえびチリ、いり卵をのせ、手前と向こう端のずし飯を合わせるようにして巻く。巻きすの上から握って形を整える。
- ⑦同様にあと3本作る。

材料(4人分)

●米……………3合	●片栗粉……………大さじ1
●水……………540ml	●長(白)ねぎ……………1本
●酢……………大さじ4	●サラダ油……………大さじ3
●砂糖……………大さじ2	●えびチリソースの素(市販) ……………1袋(110g)
a ●塩……………小さじ1½	●卵……………3個
●昆布だしの素(顆粒) ……………小さじ1/2	●サラダ菜……………4枚
●えび……………12尾	●きゅうり……………1本
	●焼きのり……………4枚