

トマト入り洋風おでん



エネルギー(1人分)

456kcal

塩分(1人分)

2.9g

※汁を含む。

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

鶏肉を先に入れることで、
スープに深みが出て
より美味しく仕上がります。

材料(4人分)

●鶏もも肉(一口大に切る) 300g	●トマト..... 4個
●大根(厚さ1cmの輪切り) 100g	●ブロッコリー(小房に分ける) 1/4房
●かぶ(皮をむき縦半分に切る) 2個	●水... 5カップ(1000ml)
●たこ(ぶつ切り)..... 100g	●コンソメスープの素(顆粒) 小さじ1(2g)
●ウインナー 8本(160g)	●和風だしの素(顆粒) 小さじ1(2g)
●さつま揚げボール 4個(110g)	●酒... 1/4カップ(50ml)
●うずら卵..... 8個	●みりん..... 大さじ2
●玉ねぎ(縦4等分に切る) 1個	●塩..... 小さじ1/2

作り方

- ① 大根は中央に十文字に切り込みを入れ下茹でする。
- ② さつま揚げボールはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きする。
- ③ トマトはヘタをとり、熱湯に入れ皮がめくれてきたら、冷水にとって皮をむく。
- ④ 鍋にaを入れてつゆを作り、鶏もも肉・大根を入れて火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら火を一旦止めて、トマト・ブロッコリー以外の材料を入れ、さらに弱火で20分以上煮て、具に味を染みこませる。
- ⑥ トマト・ブロッコリーを加え約5分煮る。

手作り皮のえび入り水餃子

米粉倶楽部
米粉で、食料自給率アップ!



エネルギー(1人分)

409 kcal

塩分(1人分)

3.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

皮を作る時は、熱湯を一気に
入れましょう。はじめは水分が
少なく感じますが、こねていると
生地がまとまります。

材料(4人分・24個)

- お米の粉 強力粉……150g
- a ●薄力粉……150g
- 塩……小さじ1/2
- しょうが(おろす)……小さじ1
- にんにく(おろす)……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- b ●塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- ごま油……小さじ1
- がらスープの素(顆粒)……小さじ1/4
- 熱湯……150ml
- 白菜(みじん切り)……2枚(100g)
- 塩……小さじ1/3
- 豚ひき肉……150g
- むきえび(冷凍)(解凍して1尾を3等分する)……小12尾(150g)
- 長(白)ねぎ(みじん切り)……10cm
- 水……4カップ(800ml)
- がらスープの素(顆粒)……小さじ1(2g)
- c ●酒……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/3
- しょうゆ……小さじ1
- チンゲン菜(半分に切る)……2枚
- 糸唐辛子……適量

作り方

【皮を作る】

① aを合わせてボウルに入れ、中央にくぼみを作り、熱湯を加えて混ぜ合わせ、こねる。粉っぽさがなくなったら、ぬれ布巾をかぶせ約30分寝かせる。
※やけどにご注意ください。

② ①の皮を半分ずつに分けて棒状にしたものをそれぞれ12等分に切り、直径約10cmに丸く伸ばす。

【餃子を作る】

- ③ 白菜は塩を振り、しんなりしてきたら水で洗い絞る。
- ④ ボウルに豚ひき肉を入れ練り、b、③、むきえび、長(白)ねぎを加え混ぜ合わせ、24個に分ける。
- ⑤ ④を皮でひとつずつ包み、口をしっかりと閉じて形をととのえる。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、⑤を約3分茹で浮いたら取り出す。

【スープを作る】

- ⑦ 鍋にcを入れ煮立て、チンゲン菜を加え約2分煮る。
- ⑧ 器に⑥を並べ、スープを入れて糸唐辛子を盛り付ける。

米粉倶楽部
米粉で、食料自給率アップ!



ワンポイントアドバイス

りんごはよく洗って
皮付きのまま使い、
彩りよく盛り付けましょう。

エネルギー(1人分)

288kcal

塩分(1人分)

0.5g

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| ●米粉……………100g | ●バター……………20g |
| ●ベーキングパウダー
……………小さじ1/3 | ●りんご(厚さ5mmの扇形に切る)
……………1/3個 |
| ●卵(ほぐす)……………1個 | ●砂糖……………小さじ1・1/2 |
| ●砂糖……………30g | ●サラダ油……………小さじ2 |
| ●塩……………小さじ1/5 | ●ホイップクリーム
……………大さじ4 |
| ●牛乳……………80ml | ●コリアンダー……………適量 |

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にバターを入れ電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ③ ボウルにaを入れて泡立て器で混ぜ、①・②を入れてなめらかになるまで混ぜ、パンケーキの生地を作る。
- ④ フライパンでサラダ油を弱火で熱したら余分な油をふき取り、③をおたまで約10cmの円形になるよう流し込む。
- ⑤ ④の表面にぷつぷつ穴があいてきたらりんごを並べ、砂糖を振りかけ約2分焼く。裏返してさらに約2分焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、ホイップクリームとコリアンダーで飾り、りんごを添える。