

おやこの食育教室 みんなでお料理をしよう!

主 菜

ライスパー餃子



【一人分栄養量】

エネルギー 216kcal
たんぱく質 10.1g
脂質 10.0g
食塩相当量 1.2g

【材料(4人分)】 調理時間20分

豚ひき肉……………200g	A	しょうが汁……………小さじ2	ライスパー(直径16cm)……………12枚
キャベツ……………1/6玉(200g)		鶏ガラスープの素……………小さじ1	油……………小さじ2
ニラ……………1/2束(60g)		オイスターソース……………小さじ2	
長ねぎ……………1/2本(60g)		酒……………小さじ2	
桜エビ……………8g		片栗粉……………大さじ1	

【つくりかた】

- 1.キャベツ、ニラ、長ねぎはみじん切りにする。
- 2.ボウルにひき肉、①、桜エビ、Aを入れてよくこねる。
- 3.ライスパーはキッチンバサミで半分に切り、半月の形にして、さっと水にくぐらせる。
②のタネを半月の片側にのせ、具がのっていない側を折りたたみ、いちよう型にする。全部で24個つくる。
- 4.フライパンに油を入れ、③を並べ、ふたをして中火で3分焼く。裏返して、もう片面も3分ほど焼く。

副 菜

玉ねぎピザ



【一人分栄養量】

エネルギー 137kcal
たんぱく質 7.9g
脂質 6.1g
食塩相当量 1.1g

【材料(4人分)】 調理時間10分

玉ねぎ……………中2個(400g)	ケチャップ……………小さじ8
ツナ缶(水煮)……………80g	ピザ用チーズ……………80g
コーン……………40g	油……………小さじ1
	パセリ……………適量



【つくりかた】

- 1.玉ねぎは輪切りにし、4等分にする。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。
- 2.フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。
- 3.玉ねぎが透きとおり焼き目がついたら裏返す。ケチャップをぬって、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリをちらす。