

ちりめん餃子

材料（大判 20 個分）

餃子の皮（大判20枚入）	1 袋	
豚ひき肉	120g	
小松菜	1/2束	
ちりめんじゃこ	20g	
長ネギ	1/4本	
生姜	適量	
にんにく	2片	
にら	3本	
蓮根	50g	
A	ゴマ油	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
油	大さじ1	

作り方

- ① 小松菜は茹で、水にとる。水気を絞ったらみじん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは目の細かいザルに入れ、熱湯をかけてからみじん切りにする。
長ネギ・生姜・にんにく・にら、蓮根もみじん切りにする。
- ③ 具とAをよく混ぜ合わせ、餃子の皮に包む。
- ④ よく熱したフライパンに油大さじ 1 をひき、餃子を並べ餃子の高さの1/3程度の水を入れ蓋をし、強火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



🍴 5個分の栄養価（ちりめん餃子）

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
297	15.2	12.4	34	0.6

富士見市食生活改善推進員協議会

白菜の生姜スープ

材料（2人分）

白菜	140g	
絹豆腐	80g	
人参	30g	
にら	3本	
卵	1個	
A	生姜（すりおろし）	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	400ml

作り方

- ① 白菜はざく切りにする。豆腐は2cm角に切る。にらは3cm幅に切る。
- ② 人参は薄い半月切りにし、電子レンジ 5 0 0 W で 1 分かける。
- ③ 鍋にAを入れて沸かし、白菜の茎、人参を加えて、
2 ～ 3 分中火で煮る。
- ④ にらと白菜の葉を入れ一度煮立たせ、卵を溶いて流し入れ、
大きく混ぜながら、かきたまを作る。
- ⑤ 豆腐を入れ煮立たせ、火を止める。



🍴 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
79	6.9	4.1	5.2	0.9

富士見市食生活改善推進員協議会