

# 今日の献立にどうですか？

今月は、食生活改善推進員さんたちの行った親子料理教室の献立です。お野菜の苦手な子ども達も自分で作ったトマト餃子を美味しく食べてくれました。ひじきもマヨネーズでサラダにし、味噌汁の出汁も昆布とかつおでとり、「美味しい～」と全部食べてくれました。また、作るだけではなくお片付けまでしっかりできました。

※一人分 589 kcal、塩分 2.9 g (ごはん 100 g を含む)



## トマト餃子

一人分 289 kcal 塩分 1.5 g

### 材料 (二人分)

- 鶏ひき肉 60g
- トマト 100g
- 白菜 40g
- 油揚げ 10g
- ピーマン 5g
- 玉ねぎ 10g
- A 顆粒コンソメ 1.2g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 餃子の皮 12枚
- サラダ油 小さじ1
- 水 大きじ1
- ソース**
- にんにく 1g
- 玉ねぎ 15g
- サラダ油 小さじ2
- トマトピューレ 60g
- 顆粒コンソメ 1.2g

### 作り方

- ① トマトは皮を湯剥きしてから、白菜は茹でてから、みじん切りし水気を絞る。油揚げ、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①、Aをよくこねる。
- ③ ②を餃子の皮で包み、サラダ油を加熱したフライパンで焦げ目がついたら弱火にして水大きじ1を加えて蓋をし、3分程度蒸し焼きにして、水がなくなったら蓋を外して強火にし、水分を飛ばす。
- ④ にんにく・玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒め、トマトピューレと顆粒コンソメを入れて煮こむ。出来上がった餃子にかける。

トマトの水切りした汁はソースや味噌汁に入れるとうまみがアップしますよ。



キューピー3分クッキング宮本和秀先生に教わった美味しい出汁の取り方  
作りやすい量

- 水 7カップ
- 昆布 5cm×2枚
- 花かつお 50g
- ① 切り込みを入れた昆布を水から加え強火にかけ、人肌になったら火を止め10分おく。
- ② 火にかけ煮立つ直前に花かつおを加えひと煮立ちし、火を止める。
- ③ 10分おいてザルで濾す。

## ひじきのサラダ

一人分 52 kcal 塩分 0.6 g

### 材料 (二人分)

- 乾燥ひじき 2g
- レタス 40g
- 人参 10g
- きゅうり 20g
- A 白すりごま 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 鰹節 適量
- こしょう 少々

### 作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻してさっと茹でる。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ 人参・きゅうりは千切りにする。
- ④ Aを合わせて①②③を和える。

## 味噌汁

一人分 40 kcal 塩分 0.8 g

### 材料 (二人分)

- 絹ごし豆腐 1/4丁
- ネギ 適量
- 出汁 240cc
- みそ 小さじ2

### 作り方

- ① 豆腐はさいの目に切る  
ネギは細かく切る
- ② 出汁を温め、味噌を溶き入れ①を入れ、ひと煮立ちさせる。

## りんご寒天

一人分 29 kcal 塩分 0 g

### 材料 (六人分)

- 粉寒天 4g
- 水 400cc
- りんご酢 200cc
- 砂糖 30g

### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら、1～2分良く煮溶かして砂糖を加える。
- ② 砂糖が良く溶けたら火を止め、りんご酢を加えてよく混ぜる。
- ③ 水にぬらした型に入れて、荒熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。