

# ギョーザ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会  
(NACS) 西日本支部 食活研究会

## 材料

- ◆ 豚ひき肉 200g位
- ◆ キャベツ（外葉と芯） 適量
- ◆ にら（あれば）
- ◆ 調味料A 塩、胡椒、砂糖、酒、ごま油  
（またはラー油） 少々
- ◆ ギョーザの皮（市販）

## Recipe

- ①豚ひき肉を練り混ぜる。
- ②キャベツの外葉と芯をゆでたもののにら  
をみじん切にしたものを①に混ぜる。
- ③②にAの調味料を入れてさらに混ぜる。
- ④皮に包んで、焼く。

### POINT

キャベツの固い  
部分をすべて  
ゆでてみじん切り  
にして混ぜる。

# キャベツの外葉といろいろな野菜スープ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会  
(NACS) 西日本支部 食活研究会

## 材料

- ◆ キャベツ外葉、芯、セロリの葉（なるべく入れる）、だいこんやにんじんの皮や冷蔵庫にある残り野菜
- ◆ ベーコン
- ◆ コンソメスープ（またはスープの素）
- ◆ 野菜ジュースかトマトジュース
- ◆ ジャがいも（あれば）

### POINT

病人や高齢者で  
あまり噛めない人にもよい。  
スープだけで1品にしたい人  
はこの中にウインナや  
チョリソなどを茹でて  
いれると主菜になる。

## Recipe

- ①キャベツ外葉、芯、セロリの葉に冷蔵庫に残っている野菜（にんじん皮、たまねぎ、セロリの茎、その他）をみじん切りにし、みじん切りにしたベーコンを炒めてから加え、コンソメスープでゆっくり煮る。
- ②よく煮えて、あら熱を取ってからミキサーでクリーム状にする。
- ③クリーム状になった野菜を鍋に戻し、水とジュースで再び煮る。沸騰しないようによく煮て、塩・胡椒で味を調える。
- ④すでにとろみがついているが、ジャがいもをすり下ろして入れるとよりとろみがつく。好みで生クリームを食べる前に載せる。セロリの葉も少々青みとして載せてもいい。

# だいこんの皮とツナの炒め物

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会  
(NACS) 西日本支部 食活研究会

## 材料

- ◆ だいこん 1本分
- ◆ だいこんの皮 3分の4本分ぐらい
- ◆ ツナ缶
- ◆ 醤油 適量

## Recipe

- ①輪切りにしただいこん（厚さ2～3センチおでん用ぐらい）の皮を、くるりとむく。厚めにむくほうがおいしい。
- ②皮は、縦3センチ横10センチぐらいの長方形にする、軽く塩をふって、しばらくおく。端から5ミリ幅ぐらいの短冊に切る。
- ③フライパンに油を入れて、だいこんの皮を炒める。（ごま油がおすすめ）
- ④香りがたってきたら、ツナ缶の汁気を軽く絞ったものを入れて、さらに炒める。
- ⑤一体感が出たら、仕上げに醤油を鍋肌から落とし、ジュっといわせて、混ぜる。だいこんの葉の一部を入れると、色がきれい。

# ピーマン、生しいたけの柄と ちりめんじゃこの炒め物

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会  
(NACS) 西日本支部 食活研究会

## 材料（約2人分）

- ◆ ピーマン4個
- ◆ 生しいたけの柄 3～4本位
- ◆ ちりめんじゃこ 約15g

## Recipe

- ①ピーマンは縦に半分に切り、手でへたを外側に折るようにして取る。この時、中のわたや種もきれいに手で取り除き、縦に千切りにする。
- ②生しいたけの柄は汚れを落として石づきを切り取り、縦に薄切りもしくは手でさく。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し①の生しいたけの柄ピーマンを入れて炒める。
- ④ピーマンがしんなりしたら、ちりめんじゃこを入れて炒め、香りが立ったら酒大さじ1を回し入れ、醤油小さじ小2、砂糖小さじ1/2を加え、さっと炒め合わせる。