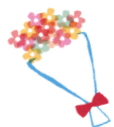


カラフル花畑ランチ



岸和田フリー活動栄養士会
貝塚地域活動栄養士会



©2014もずやん



栄養成分表



野菜量

V 184 g

脂肪エネルギー比率

O 24 %

食塩相当量

S 2.4 g

材料

ご飯	180g
キャベツの花しゅうまい	
キャベツ	1/8個
鶏ひき肉	62g
玉ねぎ	12g
長ネギ	10g
ウインナー	1/2本
生しいたけ	1/2枚
★オイスターソース	1.6g
★濃口醤油	1.5g
★砂糖	0.7g
★酒	1.2g
★マヨネーズ	1g
★ごま油	0.7g
★しょうが汁	1.5g
★片栗粉	6.7g
塩（塩もみ用）	少々
野菜の甘酢炒め	
きゅうり	1/2本
パプリカ（赤）	1/8個
パプリカ（黄）	1/8個
★砂糖	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2
★塩	少々
★濃口醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩（塩もみ用）	少々

作り方

- ① 玉ねぎ・長ネギ・ウインナー・生しいたけはそれぞれみじん切りにする。
 - ② キャベツは千切りにし塩をもみこみ約5分おき、水気を切る。
 - ③ ①と鶏ひき肉、★の調味料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
 - ④ ③を食べやすい大きさに成形する。
 - ⑤ 塩もみしたキャベツを成形した肉たねに、ぎゅぎゅっとおにぎりを握るようにつける。
 - ⑥ フライパンに水（約200cc）を入れ、その上にクッキングシートをしき、しゅうまいを並べ火をつける。
 - ⑦ 沸騰したら蓋をして中火で8～10分蒸す。
※焦げ付かないように注意※
-
- ① きゅうりは縦に半分に切り、斜めぎりにする。塩をまぶして5分おき、軽く水で洗って水気をしぼる
 - ② パプリカは1cm幅の千切りにする。
 - ③ フライパンにごま油を入れてあたため、きゅうり・パプリカを入れて強火でサッと炒める。
 - ④ ★を加え混ぜ、ひと煮立ちさせて火をとめる。
→冷まして味をなじませる。