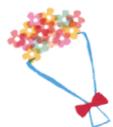


カラフル花畑ランチ



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		作り方
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	
		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、ぎゅぎゅつ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なり、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。