

# 今日の献立にどうですか？

## 12月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員さんが行った男性料理で作った餃子と、(株) 明治の出前講座で習った乳製品の料理です。カッターチーズは牛乳で作り和え物にし、残ったホエーを汁物にしました。餃子を包む、カッターチーズを作る過程は大人でも楽しいですね。

※一人分 667kcal、塩分 2.4g (ごはん 120g 含む)



### 餃子

一人分 322 kcal 塩分 0.8g

#### 材料 (二人分)

餃子の皮	12枚	
豚ひき肉	120g	
キャベツ	180g	
にら	20g	
A		
すりおろしにんにく	小さじ 1/2	
すりおろししょうが	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1	
オイスターソース	小さじ 1	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ 1/2	
サラダ油	小さじ 2	
水	1/2カップ	
ごま油 (仕上げ用)	小さじ 1/2	

#### 作り方

- ① キャベツとにらをみじん切りにして、水気を軽く絞る。
- ② 豚ひき肉に①とAを入れ良く練り 12等分する。
- ③ 餃子の皮の中央に②をのせ、皮の片側にひだが入るように指で寄せながら包む。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をひき、③を並べ中火で焼く。餃子の皮に焼き目がついたらお湯を注ぎ、蓋をして2~3分弱火で蒸し焼きする。
- ⑤ 蓋を取り、強火にして水分をとばし、ごま油をまわし入れ、パチパチと音がするまで焼く。

### にんじんのカッターチーズ和え

一人分 119 kcal 塩分 0.6g

#### 材料 (二人分)

##### カッターチーズ

牛乳	250cc
酢	大きじ 1

にんじん 75g (半本)

A	
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	大きじ 1/2
すりごま	大きじ 1/2

#### 作り方

- ① 牛乳を鍋のまわりにプツプツと小さな泡が出るまで温め、火を止め酢を回し入れ、お玉で右に3回左に3回ゆっくりかき混ぜる。しばらくおき、キッチンペーパーでこします。豆腐状のものがカッターチーズ、落ちた水分がホエーです。
- ② にんじんを千切りにしてさっと茹で、Aと①のカッターチーズで和える。

### きのこ汁

一人分 24 kcal 塩分 1.0g

#### 材料 (二人分)

しめじ	20g
生しいたけ	2枚
だいこん	40g
A	
ホエー	150ml
酒	大きじ 1/2
出し汁	200ml
しょうゆ	小さじ 1/4
塩	小さじ 1/4
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2

#### 作り方

- ① しめじは小房に分け、生しいたけは軸を除いて薄切りに、だいこんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にAと①を入れ火にかけて煮る。
- ③ しょうゆと塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ホエーには水溶性ビタミンB群、ミネラルが溶け込んでいます。炊飯の水として使えますし、はちみつを加えてドリンクにしても美味しいです。

