

パリパリ棒餃子

■材料（4人分）

・豚ひき肉……………100g	☆	{	・マヨネーズ……………大さじ1
・塩……………少々			・酒……………小さじ2
・枝豆（さや付き）……………100g			・しょうゆ……………小さじ1
・コーン缶……………50g			・こしょう……………少々
・プロセスチーズ……………25g			
・とろけるチーズ……………20g			
・サニーレタス……………50g（2枚程度）			
・餃子の皮……………12枚			
・オリーブ油……………小さじ2			

■作り方

<p>① 枝豆は熱湯でゆで、さやから取り出しておく。</p> 	<p>② コーン缶は水けをきっておく。プロセスチーズは1cm角に切る。</p> 
<p>③ ポリ袋にひき肉、塩を入れて袋の上からもみ、粘りがでたら☆の調味料を加えてさらにもむ。枝豆、コーン缶、とろけるチーズを加えて簡単にもんで混ぜる。</p> 	<p>④ ポリ袋の底の一方の角を切り、餃子の皮に絞り出し、プロセスチーズをのせて巻く。</p> 
<p>⑤ フライパンに油をひき④を並べ、綴じ目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、火を弱めて蓋をして3分ほど焼き、転がしながら全体を色よく焼く。</p> 	<p>⑥ 器に盛りつけ、サニーレタスを添える。</p> 

ねばねばサラダ

■材料（4人分）

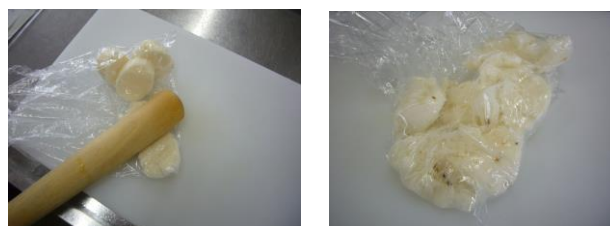
- | | |
|----------------|------------------|
| • オクラ……………4本 | • 道明寺粉……………小さじ2 |
| • 長いも……………100g | • しょうゆ……………小さじ1 |
| • 刻み昆布……………4g | • オリーブ油……………小さじ1 |
| • ミニトマト ……8個 | |

■作り方

① オクラは熱湯でさっとゆで、1本を4つ程度に切る。ミニトマトは半分に切る。



② 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、綿棒でたたいてつぶす。



③ ②のポリ袋にオクラ、刻み昆布を入れ、しょうゆ、オリーブ油を入れて混ぜる。



④ 道明寺粉をフライパンに入れて火をつけ、中火で乾煎りする。ほとんどがはじけて膨らんだら火を止める。（焦げないように気をつける）



⑤ サラダを器に盛りつけ、トマトを飾り、④をトッピングする。



地域の食材「道明寺粉」
を使ってみよう！



【道明寺粉】

道明寺粉の原材料はもち米です。もち米を蒸して乾燥させ、割ったもので形は粒状です。道明寺粉は、藤井寺市にある道明寺に由来しています。寺の歴史は古く、菅原道真ゆかりのお寺です。ここで最初に作られたので「道明寺粉」と名付けられました。

別名、道明寺糰とも呼ばれています。

* 糰とは、米を一度煮たり蒸して、乾燥させた飯。干飯とも書きます

冷や汁

■材料（4人分）

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • あじ（三枚おろし） ……1 枚（50g） • きゅうり ……1 本
塩 ……少々 • 大葉 ……2 枚 • 豆腐 ……150g • 味噌 ……大さじ2 • すりごま ……小さじ4 | <ul style="list-style-type: none"> • だし汁 ……400ml <div style="display: flex; align-items: center;"> { <ul style="list-style-type: none"> 水 ……600ml かつお節 ……10g </div> |
|--|--|

■作り方

① **かつおだしを取る。**
分量の水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、火を止める。かつおぶしが沈んだら静かにこす。



② きゅうりは小口に薄く切り、塩少々をふっておく。大葉は細かくちぎる。豆腐は、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーに包み、電子レンジ500W1分程度加熱する。



③ あじはグリルで6～7分焼く。骨があれば除き、皮を取ってすり鉢に入れ、よく擦り、味噌と混ぜる。



④ フライパンに③を入れて弱火で焦げないように炒る。水分が出て固まってきたら火を止める。



⑤ ④をすり鉢に戻し、冷たいだしを少しずつ加え、味噌をつぶしながら溶く。だしをすべて加えてよく混ぜ、冷やしておく。



⑥ きゅうりの水けを絞る。



⑦ きゅうり、大葉、豆腐、すりごまを加えて混ぜる。




ひ じる 【冷や汁】

だしと味噌で味をつけた、冷たい汁もの。
みやざきけん さいたまけん やまがたけん にほんかくち きょうどりょうり
 宮崎県・埼玉県・山形県など日本各地の郷土料理。
ちいき
 地域でとれる食材を使ってそれぞれの地域で
とくちょう
 特徴のある冷や汁が作られています。
きょう ひ じる みやざきけん つた ひ じる
 今日の冷や汁は宮崎県に伝わる冷や汁をもとに
みやざき ひ じる れきし ぶん かまくら
 したものです。宮崎の冷や汁の歴史は古く、鎌倉
じだい た
 時代から食べられているそうです。

いちじくの水ようかん

■材料（4人分）

<ul style="list-style-type: none"> 粉寒天…………… 1 g 水…………… 150ml 白あん …… 75 g いちじくジャム…………… 60 g 	<ul style="list-style-type: none"> いちじく…………… 1個 	
--	--	---

① 分量の水に粉寒天をいれて混ぜ、沸騰させる。



② 火を止めて、①の中に白あんとジャムを入れ、よく混ぜる。



③ 完全に混ぜたら容器に流しいれ、冷やす。



④ いちじくの皮をむいて切り、冷やし固めた水ようかんの上に飾る。



今日の献立のエネルギーとたんぱく質量

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3g
パリパリ棒餃子	201kcal	10.8g
ねばねばサラダ	49kcal	1.4g
冷やし汁	85kcal	7.3g
合計	553kcal	22.8g
いちじく水ようかん	85kcal	2.5g

今日の献立の盛り付け例

