



★主食 ごはん 男性 200g
女性 150g

1人分栄養価 エネルギー336kcal 蛋白質5.0g 脂質0.6g 食塩相当量0g

1人分栄養価 エネルギー252kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g

★主菜 羽根つき餃子

エネルギー 387cal 蛋白質 13.8g 脂質 21.4g 食塩相当量 0.9g

材料	2人分量		実習分量(3人分)		作り方
餃子の皮	72g	12枚	108g	18枚	<p><餃子のたね(中身)をつくる></p> <p>① キャベツ、にら→みじん切り</p> <p>② ボウルに豚ひき肉・★の調味料等を入れ、粘りがでるまでよくこねる。</p> <p>①のキャベツ・にらを加え、よく混ぜる。</p> <p><包む></p> <p>③ 餃子の皮の中央に②を置く。</p> <p>皮の端に水をつけ、二つ折りにする。(ひだをつけると、なお良し♪)</p> <p><焼く></p> <p>④ フライパンにサラダ油を入れて広げ、餃子を隙間をあけて丸く並べる(入りきらないものは中央でもOK)。中火にかける。</p> <p>⑤ ☆(餃子の羽根の材料)を混ぜておく。</p> <p>フライパンが温まったら、合わせた☆を再び混ぜ、餃子の隙間全体に流し入れる。蓋をして、5分程中火で蒸し焼きにする。</p> <p>⑥ 水気がなくなり羽根が白い膜状になったら蓋を取り、鍋肌に沿ってごま油を回し入れる。羽根全体が茶色くなるまでしっかりと焼く。(しっかりと焼くとパリパリが続く)</p> <p><盛る></p> <p>⑦ 火を止めて、皿をフライパンの上にかぶせ、フライパンごとひっくり返す。</p> <p>(くつつく際はフライ返しを差し込むとはがれやすい)</p> <p>⑧ ●を混ぜて、餃子につけながら食べる。</p>
キャベツ	100g	小2枚	150g	大2枚	
にら	24g	1/5束	36g	1/3束	
豚ひき肉	100g		150g		
にんにく(チューブ)	5g	10cm	8g	15cm	
しょうが(チューブ)	5g	10cm	8g	15cm	
砂糖	3g	小さじ1	5g	大さじ1/2	
★ 酒	2.5g	小さじ1/2	4g	小さじ1弱	
しょうゆ	6g	小さじ1	9g	大さじ1/2	
片栗粉	3g	小さじ1	5g	大さじ1/2	
こしょう	少々		少々		
サラダ油	8g	小さじ2	12g	大さじ1	
小麦粉	3g	小さじ1	5g	大さじ1/2	
☆ 片栗粉	3g	小さじ1	5g	大さじ1/2	
水	60g	1/3カップ	90g	1/2カップ	
ごま油	8g	小さじ2	12g	大さじ1	
しょうゆ	6g	小さじ1	9g	大さじ1/2	
● 酢	5g	小さじ1	8g	大さじ1/2	
ラー油	0.2g	4~6滴	0.3g	6~9滴	

★副菜 春雨のキムチ和え

エネルギー 84kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.8g 食塩相当量 0.8g

材料	2人分量		実習分量(3人分)		作り方
春雨	乾燥20g		30g		<p>① 春雨(2~3cmに切る)・乾燥わかめ→合わせてボウル入れ、上にザルを置く。キムチ・ツナ缶→軽く汁を切っておく。</p> <p>② もやし→沸騰湯でさっとゆで、①のザルにとり、水気を切る。</p> <p>湯は①のボウルで受け、春雨と乾燥わかめを湯に浸し、戻す(2~3分)。</p> <p>ザルにあけ、水気を切る。</p> <p>③ 食べる直前に全ての材料を混ぜ、盛る。</p>
乾燥わかめ	4g		6g		
もやし	100g	1/2袋	150g	3/4袋	
キムチ	50g		75g		
ツナ缶(ノンオイル)	36g	1/2缶	54g	3/4缶	
ポン酢	5g	小さじ1	8g	小さじ1と1/2	
すりゴマ	4g	小さじ2/3	6g	小さじ1	

1食分栄養価 男性 エネルギー807Kcal 蛋白質24.1g 脂質23.8g 塩分1.7g
女性 エネルギー723kcal 蛋白質22.9g 脂質23.7g 塩分1.7g