

## 2025年4月の献立



### 十六穀ごはん

#### 材料（2人分）

精白米	100g
十六穀米	20g

#### 【作り方】

- 1 精白米、十六穀米を洗米し、30分間以上浸水した後、1.2倍の水で炊飯する。

### フレッシュパイナップル

#### 材料（2人分）

パイナップル	100g
--------	------

# 野菜たっぷりヘルシー餃子

## 材料 (2人分)

餃子の皮(一人7枚)	70g	
豚もも肉(脂身なし)	80g	
[	キャベツ	60g
	にら	20g
	食塩	0.6g(少々)
おろししょうが	2g	
オイスターソース	2g(小さじ1弱)	
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)	
黒こしょう	0.06g(少々)	
ごま油	2g(小さじ1/2弱)	
酢	20g(小さじ4)	
こしょう	0.06g(少々)	

## 【作り方】

- 1 豚もも肉は、包丁で細かく叩いておく。
- 2 キャベツ、にらはみじん切りにして、ボールにいれ、食塩を振り、しっかりと揉み込む。暫く置いて水気がでたら、軽く絞る。
- 3 ②に豚肉、おろししょうが、調味料を入れて、粘り気がでるまでしっかりと混ぜる。
- 4 餃子の皮を広げ、③を載せ、1人7個ずつ包む。
- 5 フライパンをしっかりと熱し、ごま油を敷いたら、餃子を並べ、皮目にこんがり焼き色がつくまで焼く。火が通ったら、餃子が半分かぶるくらいの水を回し入れ、蓋をして、水気がなくなるまで、蒸し焼きにする。
- 6 餃子を器に盛り付けて、酢とこしょうを小皿に入れて、完成。

## 棒棒鶏 (バンバンジー)

### 材料 (2人分)

きゅうり	80g
ささみ	50g
ねりごま	5g(小さじ1)
濃口しょうゆ	5g(小さじ1弱)
みりん	5g(小さじ1弱)
トウバンジャン	2g(小さじ1弱)
砂糖	1g(小さじ1/3)

### [作り方]

- 1 きゅうりは斜め薄切りにし、さらに千切りする。
- 2 ささみは筋を取り、8分程度茹でる。火を止めたら、鍋の中にささみを入れたままにし、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに割く。(鍋の中に入れてままにすることで、ささみがしっとりと仕上がります。)
- 3 棒棒鶏のタレをよく混ぜ合わせる。
- 4 器にきゅうり、ささみを盛り付け、最後にタレをかけて、完成。

## 中華スープ

### 材料 (2人分)

わかめ(乾)	1g
きくらげ(乾)	1g
根深ねぎ	10g
中華だし	300g
薄口しょうゆ	5g(小さじ1弱)
酒	4g(小さじ1弱)
食塩	1g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
ごま油	1g(少々)

### [作り方]

- 1 わかめ、きくらげは水で戻して、わかめは食べやすい大きさに、きくらげは千切りする。根深ねぎ
- 2 鍋に、中華だし、調味料をすべて入れ沸騰させ、①を入れて少し煮る。
- 3 最後にねぎを加え、器に盛り付けて、完成。