

ごはん(1人分) 110g

184kcal

変わりダネ ぎょうざ 二種 (4人分)

230kcal

塩分 0.6g

A	サバ(水煮缶).....	90g
	大葉.....	3 枚
	玉ねぎ	1/2 ヶ
	マヨネーズ.....	小さじ 2
	豚ひき肉	80g
B	にら	30g
	キムチ.....	60g
	ぎょうざの皮.....	24 枚
	サラダ油.....	小さじ 1



- ① A の種を作る。
サバ缶の汁気は切っておく。
大葉は細切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①をマヨネーズで和え、よく混ぜ味をなじませる。

③ B の種を作る。

にら、キムチは粗みじんに切り、豚ひき肉とよく 混ぜる。

④ A、B の種をそれぞれ、ぎょうざの皮で包む。

⑤ フライパンに油をしき、④を並べ100cc位のさし水をし、中火で 3 分 30 秒蓋をして蒸し焼く。
その後、蓋を取って、残りの水気がなくなるまで焼く。(ときどきフライパンをゆすって焦げ付かないようにする。)

菜の花と うどのサラダ (4人分)

39kcal

塩分 1.0g

	菜の花.....	200g
	うど	80g
	乾燥わかめ	4g
	かにかまぼこ.....	60g
A	しょうゆ.....	小さじ 2
	酢.....	大さじ 1
	だし汁.....	大さじ 1
	しょうが.....	1 片



- ① 菜の花は茎の堅い部分は除き茹で、3cm 長さに切る。うどは短冊に切り、酢水につけアクを抜く。
わかめは水でもどしておく。
- ② かにかまぼこは、ほぐしておく。
- ③ しょうがはせん切りにし、だし汁と A を混ぜ
水気を切った菜の花、うど、わかめ、②を和える。

かぶと小松菜のミルクスープ（4人分）

102kcal

塩分 0.5g

かぶ	240g
小松菜	80g
ベーコン	40g
鶏ガラスープの素	大さじ 1
牛乳	200cc
こしょう	少々
水	400cc
ごま油	小さじ 1



- ① かぶはくし型に切る。(6~8等分)ベーコンは1cm幅に切る。小松菜は2~3cmに切る。
- ② 鍋に水、ベーコン、かぶを入れ、火にかける。かぶに火が通ったらスープの素を入れ5~6分煮、牛乳を加え温め、こしょうで味を整える。
- ③ 最後にごま油をたらし、風味を加える。

いちごゼリー（4~6人分）

63kcal

いちご	1パック
粉ゼラチン	10g
砂糖	大さじ 2
水	250cc
練乳	小さじ 6

- ① 飾り用のいちごを取っておき、残りのいちごをミキサーでピューレ状にする。
- ② 沸騰したお湯に砂糖を入れ溶かし、粉ゼラチンを加え混ぜ合わせる。
- ③ 粗熱が取れたら①のいちごを加え、よく混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 最後になイチごを飾り 練乳をかける。



	エネルギー	塩分
ごはん	184kcal	555kcal 2.1g
ぎょうざ サバ	121kcal	
豚キムチ	109kcal	
菜の花とうどのサラダ	39kcal	
かぶと小松菜のミルクスープ	102kcal	
いちごゼリー	63kcal	
合 計	618kcal	2.1g

