

ヘルシー親子クッキング～野菜ギョウザを作って食べよう～

1 ギョウザのタネを作る

材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
キャベツ	1/5 個	片栗粉	小さじ 2
にら	1/3 束	★酒	小さじ 2
長ネギ	1/5 本	★しょうゆ	小さじ 2
豚ひき肉	100 g	★ごま油	小さじ 2
しょうが	1 かけ	★砂糖	小さじ 2/3
にんにく	1 かけ	★塩	ひとつまみ
		塩	少々

【作り方】

1. キャベツはみじん切りにしてボウルに入れ、塩少々をふり手で混ぜる。
10 分おいて水気が出たら、しっかりと水気を絞る。



キャベツのみじん切り



ねぎとにらのみじん切り

2. ニラと長ネギもみじん切りにする。
しょうがとにんにくはすりおろす。

3. ボウルに豚ひき肉としょうがとにんにく、★マークの調味料を加えて、ねばりがでるまでしっかり混ぜ合わせる。



☞ 水気を切ったキャベツ、ねぎ、にらと、ひき肉をよく混ぜる！

4. 3のボウルに1と2の野菜と片栗粉を加えて、全体を混ぜ合わせる。

2 皮や野菜でつつむ

材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
ぎょうざの皮	24 枚	水	適量

【作り方】

1. タネはギョウザ 1 個に、大さじ 1/2 杯くらい。
ぎょうざの皮で①のタネを包む。



3 ギョウザを焼く

【作り方】

1. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、火を止めてから、ギョウザを並べる。
水を 50ml ほど注いでふたをして、やや強めの中火にして 5 分ほど蒸し焼きにする。



2. ふたを取り、水分が飛んで、焼き色がついたら皿に盛り付ける。

4 サラダを作る

材料	分量(4 人分)	材料	分量(4 人分)
きゅうり	2 本	★マヨネーズ	大さじ 2
トマト	2 個	★かんたん酢	大さじ 1/2
フリルレタス	1 個	★しょうゆ	大さじ 1/2
		★ブラックペッパー	少々

【作り方】

1. レタスは手でちぎる。トマトはくし形切り、キュウリは乱切りにする。
2. ボウルに★マークの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、1 の野菜を和える。



主食：ごはん

材料	分量(1 人分)
ごはん	子供：約 200g 大人：約 150g

※ ごはんの量は目安量なので、食べられる分量にしましょう。

もっと野菜を食べるには？ → 皮の代わりに野菜を使ってみましょう！

【作り方】

1. なすやズッキーニ、れんこん等を使い、5mm 厚の輪切りにする
2. りょうぎのタネを野菜で挟む。
3. 軽く片栗粉をまぶし、中火で両面を焼く。
4. 中までしっかり火が通ればできあがり。



なすのりょうぎ◎