

きょうしつ すずきがくえん きょう  
エコクッキング教室in鈴木学園 今日のレシピ

SDGs <sup>ぎょうざ</sup>餃子



レシピのポイント！

みじん切りにすることで皮や芯の食感をわかりにくくし、  
おいしく食べられるようにしました。

【材料 (2人前)】

餃子の皮 12枚

豚ひき肉 50g

キャベツの芯 50g

にら 25g

にんじんの皮 30g

かぶの葉 100g

しいたけの石づき 25g

ニンニク 1/2片

ショウガ 1/8個

鶏ガラスープの素 小さじ 1/4

薄力粉 大さじ1

お湯 150g

ごま油 適量

・片栗粉 大さじ1

・酒 大さじ1/2

・ごま油 大さじ 1/4

・こしょう 少々

作り方

1. キャベツの芯、にんじんの皮、しいたけの石づきはみじん切りする。  
※キャベツの芯は切ったら塩もみする。
2. にらは3mm幅に切る。
3. にんにくとショウガは皮を取り除いてすりおろす。
4. キャベツの芯とかぶの葉の水気を絞って大きいボウルに入れる。
5. 豚ひき肉、にら、にんじんの皮、しいたけの石づき、にんにく、ショウガ、  
(A)を加えて、鶏ガラスープを振り入れ、粘りがでるまでよくこねる。
6. ⑤をつくる個数分に分け、餃子の皮で包む。
7. 薄力粉と湯を混ぜておく。
8. 餃子をフライパンに乗せ、⑦を優しく入れて、火にかけて蓋をする。  
※沸騰するまで強火、沸騰したら中火にする。(約8分)
9. 水気が無くなって、フライパンの縁に白い膜ができれば、  
ごま油を鍋肌に沿って回しかける。
10. 羽全体が茶色になったら火を止めて、お皿に移す。





# 栄養満点！野菜の皮チヂミ



レシピのポイント！

普段捨てられてしまう野菜の皮や葉の部分を使用することで、捨てられてしまう部分を減らし、皮からとれる高い栄養を摂取することができます。

【材料(2人分)】

にんじんの皮 1本分  
さつまいもの皮 1本分  
大根の葉 100g  
薄力粉 50g  
片栗粉 40g  
水 100g  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
醤油 小さじ1  
ごま油 適量

## 作り方

1. にんじんの皮、さつまいもの皮は千切りして、レンジ(600W)で2分加熱する。
2. 大根の葉は小口切りにする。
3. 薄力粉、片栗粉、水、鶏ガラの素、醤油をいれて混ぜる。
4. 野菜を入れて混ぜて、フライパンを流す。
5. 平たく広げて両面をカリッと焼く。



# ブロッコリーの芯の豚バラ巻き



レシピのポイント！

朝食でブロッコリーを調理する際、我が家ではブロッコリーの芯は捨ててしまっていたので、今回の食材に使えると思いました。

【材料(2人前)】

ブロッコリー 1株  
豚バラ肉 200g  
焼肉のたれ  
塩コショウ  
サラダ油 小さじ1

## 作り方

1. ブロッコリーの芯は細切りにして鍋に塩を水を入れ、沸騰させる。沸騰したら、ブロッコリーの芯を入れ、竹串が通るくらいまでゆでる。竹串が通ったブロッコリーの芯はキッチンペーパーで水気をよくふき取る。
2. 豚バラ肉に塩コショウをふりかけ、ブロッコリーの芯に巻き付ける。
3. フライパンにサラダ油を加え、そこに豚バラ巻きを投入する。全体に焼き目がついて赤いところが無くなったら焼肉のたれを絡ませる。

