

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上

・花シュウマイ ・にんじんのたらこまぶし
・冬野菜のすり流し汁 ・豆乳花 (トールーフア)



材料 (4人分)

【花シュウマイ】
豚ひき肉 180g
玉ねぎ 100g (1/2個)
干し椎茸 4g (2枚)
たけのこ水煮 50g しょうが 5g
白菜 200g チンゲンサイ 150g
シュウマイの皮 1袋 (100g)
片栗粉 大さじ2
A (酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、
オイスターソース 小さじ1、ごま油 小さじ1、
塩 小さじ1/8、こしょう 少々)

【にんじんのたらこまぶし】
にんじん 200g
たらこ 30g (1/2腹)
サラダ油 小さじ2
酒 大さじ1
こしょう 少々

【冬野菜のすり流し汁】
大根 100g にんじん 40g
れんこん 120g 万能ねぎ 10g
だし汁 600cc
干し椎茸の戻し汁 約100cc
みそ 大さじ2
酢水 適量

【豆乳花 (トールーフア)】
豆乳 300cc
粉寒天 2g
水 150cc
黒砂糖 (粉末) 40g
水 大さじ2
きな粉 大さじ1

【ご飯】 520g

作り方

【花シュウマイ】
①干し椎茸は100ccの水で戻しておく。(戻し汁は汁物に使用する。) 玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、しょうがはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
②ボールに豚ひき肉とAを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
③②に①の野菜類を入れ、さらによく混ぜ合わせ、10分ほどおいてなじませる。
④一人前6個を目安に、24等分して軽く丸める。
⑤乾いたまな板の上にシュウマイの皮を置いて横半分になり切り端から細かく切る。(皮を細かく切ったほうがきれいに仕上がる。はさみで切っても可。)
⑥④の肉の上に⑤の皮をのせて周りにつけ、軽く押さえる。
⑦白菜は5cm幅に切り、チンゲンサイは茎と葉に分ける。
⑧お皿 (オープンシート) に白菜・シュウマイの順にのせ、端にチンゲンサイの茎をおき、強火で10分蒸し、チンゲン菜の葉を入れて2分蒸す。

【にんじんのたらこまぶし】
①にんじんは4cm長さの千切りにする。
②たらこは袋をはずし、酒をかけておく。
③フライパンに油を熱し、にんじんがしんなりするまで炒め、②を加え全体にまぶしつけ、こしょうをふる。

【冬野菜のすり流し汁】
①大根、にんじんは短冊に切る。れんこんは皮をむき、1分程酢水につける。
②鍋に、だし汁と干し椎茸の戻し汁を合わせ、①の大根、にんじんを煮る。
③野菜が柔らかくなったら味噌をとき入れ、火を止める。
④にれんこんをすりながら入れ、弱火で2分ほど煮る。
⑤小口切りにした万能ねぎを散らす。

【豆乳花 (トールーフア)】
①豆乳は室温に戻しておく。
②鍋に水・粉寒天を入れ、よく混ぜてから火にかける。かき混ぜながら2分間沸騰させる。
③火を消して、②に豆乳を少しずつ入れ、温める。
④茶こしなどでこしながら型に入れ、荒熱を取り冷蔵庫で冷やす。
⑤鍋に黒砂糖と水を入れ煮立ったら火を弱め、少しとろみがついたら火からおろす。(焦げ付かないように注意する。冷めると、とろっとする。)
⑥④が固まったらスプーンなどですくってお皿に取り分け、⑤ときな粉をかける。



【1人当たり】

エネルギー	634kcal
食塩	2.8g
野菜使用量	243g