



## 棒ギョウザ

### 《材料》 (30個分)

・ひき肉	200g
・千切りキャベツ	150g
・もやし	150g
・ぎょうぎの皮	30枚
・しょうが	5g
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	適量
・食品用袋	1枚

### ☆たれ

しょうゆ	12g
酢	5g
ごま油	6g

### 《作り方》

- ①キャベツともやしを食品用袋に入れハサミで細かく切る。
- ②①にひき肉、しょうが、塩、こしょうを入れてもむ。
- ③食品用袋の先端を切り、ぎょうぎの皮に絞る。  
絞ったら水をつけて巻く。
- ④フライパンに油をひき餃子を並べて色がきつね色になったら少量の水を入れてふたをし蒸し焼きにする。
- ⑤しょうゆ、酢、ごま油を混ぜてたれを作る。



## こだわりのポイント!!

食品用袋の中で野菜を切ることによって洗い物が減る  
野菜:肉=6:4で野菜がたっぷりとれる!  
包む時間が省かれるので時短になる。



### 3種の野菜のカップケーキ

#### 《材料》 (9個分)

・ホットケーキミックス	150g
・牛乳	100g
・砂糖	30g
・卵	50g
・バター	30g
・にんじん	50g
・かぼちゃ	50g
・さつまいも	50g
・食品用袋	1枚

#### 《作り方》

- ①食品用袋に牛乳、卵、砂糖を入れもんでなじませる。
- ②バターは600wの電子レンジで20秒温めて溶かす。
- ③①にホットケーキミックス、バターを入れダマがないようによくもむ。
- ④にんじんはおろし金ですり、かぼちゃ、さつまいもはよく洗い皮つきのまま600wの電子レンジで3～4分加熱しつぶす。
- ⑤③に④を入れてもみ、全体をよく混ぜる。
- ⑥食品用袋の先端を切りカップにしぼる。
- ⑦170℃のオーブンで12～15分焼く。

## こだわりのポイント!!

さつまいも、かぼちゃ、にんじんが1つに入っているので栄養満点  
包丁を使わず簡単なので子どもと一緒に作れます!



## 揚げないコロッケ

《材料》	(2人分)	《作り方》
・かぼちゃ	50g	①かぼちゃをひとくちサイズに切って耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで5分加熱しつぶす。
・ひき肉	50g	②玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひき、ひき肉、玉ねぎ、塩、こしょうを入れ炒める。
・玉ねぎ	30g	③フライパンにパン粉を入れキツネ色になるまで炒める。
・パン粉	10g	④①に②を入れ混ぜ、コロッケの形に形成しパン粉を周りにまぶしつける。
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・油	適量	

## こだわりのポイント!!

コロッケを揚げないので油によるやけどが防げる。  
包んで揚げる手間が省けるので手軽に作れ時短になる。  
揚げない分ヘルシーなので罪悪感なく食べられる



## 巻かないロールキャベツ

### 《材料》 (2人分)

・豚ひき肉	200g
・キャベツ	200g
・玉ねぎ	50g
・パン粉	20g
・牛乳	30g
・ピザ用チーズ	20g
☆トマト缶	1缶
☆ピザ用チーズ	20g
☆コンソメ	5g
☆塩	少々
☆こしょう	少々

### 《作り方》

- ①キャベツを一口大にちぎる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と混ぜる。
- ③トマト缶に☆を入れて混ぜる。
- ④パン粉と牛乳をなじませる。
- ⑤グラタン皿に①→②→③の順に敷き詰める。ミルフィーユのように敷詰め最後にピザ用チーズを散らす。
- ⑥ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで10分ほど加熱する。

## こだわりのポイント!!

巻くのが大変なロールキャベツをミルフィーユ状にすることで簡単に作れる。

使用する調理器具が少ないので洗い物削減!

キャベツにはビタミンCが豊富→肌や疲労に良い



### 鯖缶パスタ～味噌風味～

#### 《材料》 (2人分)

- ・鯖味噌缶 60g
- ・味噌 40g
- ・パスタ 300g
- ・ミニトマト 6個
- ・水 600ml

#### 《作り方》

- ①鯖味噌缶をフォークでつぶす。
- ②耐熱容器につぶした鯖味噌缶、パスタ、味噌、ミニトマト、水を入れ600wの電子レンジで6～7分加熱する。
- ③パスタに芯が残っていなければ完成。

## こだわりのポイント!!

鯖にはDHAやEPAが豊富で血管脂質の低下や学習能力の向上が期待できる。  
1皿で完成するので包丁やまな板を使わなくても良い。