

## 冬のモデル献立



平成29年1月14日(土)  
健康づくり自主グループ華板さん

### [かにかまとコーンのでかシュウマイ]

#### ●材料(直径7cmのもの4個分) ●作り方

##### タネ

豚ひき肉	300g
玉ねぎみじん切り	1個分(約200g)
カレー粉	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/5
砂糖	少々
かに風味かまぼこ	3本
ホールコーン	大さじ2
シュウマイの皮	16枚
キャベツの葉(大)	2枚(140g)

△1個分294Kcal 塩分1.2g

### [春雨キムチスープ]

#### ●材料(4人分)

春雨	30g
白菜キムチ	100g
卵	2個
ネギ(刻み)	大さじ2
<スープ>	
固形チキンスープの素	1個
酒	大さじ2
水	800cc

△1人分92Kcal 塩分1.2g

#### ①具の下ごしらえをし、タネを作る。

キャベツは芯をV字に切り取り、5~6cm四方に切る。かにかまは長さを半分に切り、粗くほぐす。ボールにタネの材料を入れ、粘りが出るまで手で練り混ぜて、1/4量ずつ丸める。

#### ②皮でタネを包む。

まな板にシュウマイの皮4枚を、縁が少しずつ重なるように並べ、1辺が約14cmの正方形にする。タネ1個を中央にのせて皮で包み、かにかまとコーンを1/4量ずつ押し込むようにしてのせる。残りも同様にする。

#### ③フライパンで蒸す。

フライパンにキャベツを広げ入れ、②を等間隔に並べる。キャベツに水3/4カップを回しかけて蓋をし、強火にかける。煮立ったら中火で12分ほど蒸す。

#### ●作り方

①春雨は熱湯に5分つけてもどし、水洗いして水気をきり、食べやすい長さに切る。

②白菜キムチが大きい場合はザックリ刻む。

③鍋に<スープ>の材料を入れ、強火にかける。固形スープの素が煮溶けたら白菜キムチを汁ごと加え、再び煮立ったら春雨を加えて2~3分煮る。

④溶き卵をまわし入れて卵がふんわり浮かんできたら火を止める。刻みネギを加えてひと混ぜし、器によそう。



### 【ほうれん草ののりマヨあえ】

#### ●材料（2人分）

ほうれん草 1/2 束  
焼きのり 1/4 枚

#### <A>

マヨネーズ 大さじ1  
練りがらし 小さじ1/4  
しょうゆ 小さじ1/2  
砂糖 ひとつまみ

△1人分55Kcal 塩分0.4g

#### ●作り方

- ①ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをしぼる。3~4cmの長さに切る。のりは細くちぎる。
- ②ボウルに<A>を合わせ、ほうれん草をあえる。器に盛り、のりをのせる。



ごはん 1人分 200g 336kcal  
合計 1人分 777kcal 塩分2.8g

ごはん 1人分 150g 252kcal  
合計 1人分 693kcal 塩分2.8g

### 【みかんどら焼き】

#### ●材料（4人分）

みかん 2個  
ゆで小豆（缶） 200g

#### <生地>

卵 2個  
砂糖 40g  
ハチミツ 大さじ3  
薄力粉 100g  
重曹 小さじ1/2  
みりん 大さじ2  
サラダ油 少量

△1人分344kcal

#### ●作り方

- ①みかんは皮をむき、横に4等分に切る。
- ②生地を作る。ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。ハチミツを加えて混ぜ、薄力粉、重曹を網で振るいながら加え、泡立て器からゴムベラに変えて粉っぽさがなくなったらみりんを加え混ぜ、冷蔵庫で15分休ませておく。
- ③温めたフライパンに薄くサラダ油をひき、生地を大さじ1.5ほど丸く流してふたをする。
- ④生地にプツプツと穴が開きだしたらひっくり返し、焼き色がついたら2枚1組にして、キッチンペーパーにのせて乾かないようにラップをかける。
- ⑤冷めたらゆで小豆、みかんをのせ、はさむ。

