

たっぷりほうれん草の水餃子～ねぎ油かけ～

平成28年2月22日(月)

■材料 (5人分)

- ほうれん草 . . . . . 1束
- 豚ひき肉 . . . . . 150g
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素 . . . . . 小さじ1/2
- 黒こしょう . . . . . 少々
- にんにくすりおろし . . . . . 小さじ1/2
- 料理酒 . . . . . 小さじ2
- 餃子の皮 . . . . . 25枚ほど

★薬味★

- 長ねぎ . . . . . 1/2本 (斜め薄切り)
- しょうが . . . . . 1かけ (千切り)
- 万能ねぎ . . . . . 適量

★たれ★

- オスターソース . . . . . 大さじ1
- しょうゆ . . . . . 大さじ1
- 酢 (米酢) . . . . . 大さじ1

ごま油 . . . . . 小さじ2

■作り方

①ほうれん草を粗みじん切りにして塩をふり10分ほどおく。



シャキッとした食感を残すため、茹でるのではなく、塩をふり生のまま使用する。そうすることでビタミンが流出するのをふせぐ。

氷水に長ねぎとしょうがをつけて、シャキッとさせる。

②ボウルに豚ひき肉、黒こしょう、鶏がらスープの素を加え、スプーンでよく練ったら料理酒を加える。



よく練ることでジューシーな食感のお肉に!

③水気をよく絞ったほうれん草、にんにくすりおろし、料理酒を加え混ぜたら、餃子の皮でつつむ。



ひだはつくらなくてOK!

④ 鍋に熱湯を沸かし、餃子を1分ほど茹で器に盛る。

⑤しょうゆ、酢、オスターソースを混ぜたたれをかけて、水気を切った長ねぎとしょうがをのせ、熱々に熱したごま油をかけ、万能ねぎをちらす。



煙がでるくらい熱々に熱したごま油をかけることでねぎが香ばしく仕上がる!



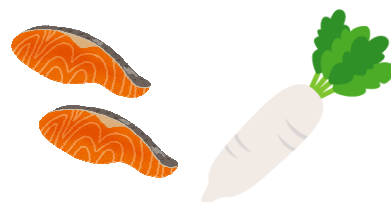
## 大根と鮭のクリームグラタン

### ■材料(5人分)

生鮭の切り身	3切れ (一口大のそぎ切り)
大根	15cm (皮をむき2cmの輪切り)
たまねぎ	1/2個 (薄切り)
にんにく (大)	1かけ (みじん切り)
牛乳	400ml
薄力粉	大さじ1と1/2弱
コンソメ (顆粒)	大さじ1
塩・こしょう	適量
白ワイン	大さじ2
バター	15g
オリーブ油	小さじ2
ピザ用チーズ	適量
パセリみじん切り (細かめ)	適量

### ■作り方

- ① 大根を厚手のビニル袋にいれ、麺棒でたたき、ひびをいれ、手で一口大に割る。  
耐熱容器にいれ、ラップをしレンジ (600W) で6分加熱する。
- ② 鮭に塩、黒こしょうを少々し、薄力粉 (分量外) を薄くまぶす。  
(茶漉しで薄力粉をふるいます。)
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくみじん切りをいれ、中火で熱し、鮭を両面こんがりと焼き、鮭を一度取り出す。
- ④ ボウルに薄力粉をいれ、牛乳を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターとたまねぎ、白ワインを加え、中火でしんなりとするまで炒めたら、大根、薄力粉を溶いた牛乳と、コンソメを加え、混ぜながらしっかりとろみをつける。
- ⑥ 弱火にし、鮭を戻しいれたら、塩で味を調べ、ピザ用チーズをのせ蓋をする。  
チーズが溶けたらパセリと黒こしょうをふる。





## 白菜のシーザーサラダ

### ■材料(5人分)

白菜・・・・・・・・・・1/8個  
 スライスベーコン・・・・・・・・2~3枚  
 ゆで卵・・・・・・・・・・1個  
 塩、黒こしょう・・・・・・・・適量

### ★調味料★

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3  
 粉チーズ・・・・・・・・大さじ1  
 酢(米酢)・・・・・・・・小さじ2  
 にんにくすりおろし・・・・小さじ1

### ★クルトン★

食パン(8枚切り)・・・・1/2枚(1cm角)  
 オリーブ油・・・・・・・・小さじ1/4  
 にんにくすりおろし・・・・小さじ1/4

### ■作り方

- ①耐熱容器にオリーブ油、にんにくを混ぜて、食パンを加えて和えたら、ラップをしないでレンジで1分、混ぜて30~50秒加熱し、カリカリにする。
- ②白菜を手で食べやすいサイズにちぎり、氷水につけシャキッとしたら、水気をしっかりと切る。
- ③ゆで卵の殻をむき、フォークの背で荒くつぶす。
- ④フライパンに(油をひかない)ベーコンを並べ、中火にかけこんがりと焼いたらキッチンペーパーの上におき2cm幅に切る。
- ⑤ボウルに調味料を混ぜ、白菜を加え和えたら、塩、こしょうで味を調え器に盛り、ゆで卵、ベーコンをちらす。



## 雑穀米

※事前に用意しておきます。



たっぷりほうれん草の水餃子~ねぎ油がけ~  
 エネルギー:134kcal 脂質:6.5g 塩分:1.8g

大根と鮭のクリームグラタン  
 エネルギー:249kcal 脂質:14.9g 塩分:1.4g

白菜のシーザーサラダ  
 エネルギー:133kcal 脂質:10.5g 塩分:0.7g

