

いつもの食事にもう一品～ 野菜不足を解消しましょう～

宇都宮市 と 宇都宮大学の共同開発「ヘルシー地産地消」メニュー

宮っこ餃子ラビオリ風



宇都宮市マスコットキャラクター
ミヤリー

【材料（1人分）】

スープ	トマト	1個（75g）
	顆粒コンソメスープの素	1.5g（小さじ1/3強）
	水	150ml
	砂糖	少々（目安：4人分で小さじ1/3程度）
餃子の皮	こしょう	少々
	餃子の皮	2枚
	挽き肉	10g ※シーチキン等でもOK
具	アスパラガス	10g
	おろし生姜	少々（目安：4人分で小さじ1/4程度）
	顆粒コンソメスープの素	0.5g（小さじ1/6弱）



エネルギー 79kcal
食塩相当量 0.8g

【作り方】

☆ スープを作る

- 1 トマトは、ヘタをとり、皮つきのまま粗みじん切りにする。
- 2 鍋に1のトマトとコンソメスープの素を入れ、よく炒めたら、水を加える。

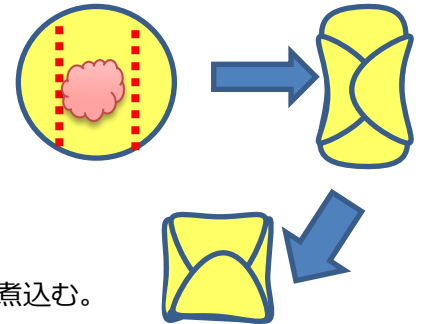
☆ 具を作る

- 3 アスパラガスは、厚さ1～2mm程度の輪切りにする。
- 4 ボールに、挽き肉と3のアスパラガス、おろし生姜、コンソメスープの素を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 餃子の皮に具を入れて四角く折りたたむ。（右図）

☆ スープに具を入れて煮る

- 6 スープが沸騰したら、5の具を餃子の皮で包んだものを入れて5分程度煮込む。
- 7 砂糖、こしょうを加えて好みの味に調整する。

（トマトの種類等により酸味等が異なるので、味見をしながら砂糖・こしょうを加えてください。）



★「ラビオリ」ってなんだろう？

「ラビオリ」とは、薄くのばした2枚の pasta の間に肉や野菜、チーズなどの具を詰めて茹でて、トマトソース等をかけたイタリアの pasta 料理です。

「宮っこ餃子ラビオリ風」は、pasta の代わりに餃子の皮を使った料理です。



宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者食丸くん」

「野菜」足りていますか？

健康のために、大人が1日にとってほしい野菜の量は350g。でも、実際には、1日約70gの野菜が不足しています。

（平成23年国民健康栄養調査結果より）

「宮っこ餃子ラビオリ風」を食べて野菜不足を解消しましょう！

トマトの酸味が効いて塩分控えめで、とっても美味しいよ！