

夏休みドキドキ健康体験教室

～親子で軽食作り～

平成29年度 8月8日(火) 10:00~12:30
宇都宮市保健センター



メニュー

- 🍷 餃子キッシュ
- 🍷 フルーツ豆腐白玉



★ 餃子キッシュ

🍷 材料	分量(8個分)
豚ひき肉	70g
にら	4本
キャベツ	大きめの葉1~2枚
スライス干しいたけ	6~7枚
おろししょうが	小さじ1弱
牛乳	100cc
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
餃子の皮	8枚

〈作り方〉

- 1 にらとキャベツは細かく刻む。干しいたけは細かくちぎる。
- 2 フライパンを熱し、豚ひき肉とおろししょうがを入れて、炒める。
- 3 豚ひき肉の半分ほど火が通ったら、1を入れさらに炒める。
- 4 豚ひき肉全体に火が通り、キャベツがしんなりしたら火を止める。
- 5 ボールに牛乳、卵、鶏がらスープの素、しょうゆを入れよく混ぜキッシュソースを作る。
- 6 餃子の皮より一回り小さい型に餃子の皮を敷く。
- 7 6に炒めた4を入れ、その上から5のキッシュソースを流し入れ、180度に予熱したオーブンで20分くらい(焼き目がつままで)焼く。
*今回は1人分は2個です。



8個分のエネルギー：
566kcal

宇都宮大学の学生と宇都宮市とで共同開発したメニューの1つです。

- ・餃子の皮を使用しカロリー控えめました。(1個あたり約70cal)
- ・しょうがやにらの風味、豚肉や干しいたけの旨味を生かし、塩分を控えめました。
- ・にら、キャベツ等地元の特産野菜を使用しています。
- ・「おやつ」「おつまみ」にオススメです。



★ フルーツ豆腐白玉

🍷 材料	分量(1人分)
白玉粉	20g
絹ごし豆腐	20g
パイン缶	20g
みかん缶	20g
ゆであずき	10g
コンデンスミルク	小さじ1

〈作り方〉

- 1 白玉粉に絹ごし豆腐を加え耳たぶ位の固さにこね、小さく丸めて真ん中をくぼませる。(1人3個)
- 2 白玉を沸騰した湯に入れ、浮き上がってから1分程度で引き上げ冷水にとる。
- 3 果物を食べやすい大きさに切る。
- 4 水気をきった白玉を器に盛り、コンデンスミルクをかけ、果物とゆであずきをのせる。

- ・旬のくだものを加えてもおいしく食べられます。
- ・色々アレンジしてみましょう。



1人分のエネルギー：
160kcal

