

# 野菜たっぷり ヘルシー餃子



## 材料（5人分）

調理時間 50分

春キャベツ… … 1/4個

ニラ… … 1/2束

水煮タケノコ… … 80g

椎茸… … 4枚

生姜… … 1片

ニンニク… … 1片

オイスターソース… … 小さじ2

醤油… … 小さじ2

ごま油… … 小さじ2

餃子の皮… … 24枚

サラダ油… … 適量

＜餃子のタレ＞

醤油… … 大さじ3

酢… … 大さじ3

ごま油… … 小さじ1

## 作り方

＜下準備＞

春キャベツとニラはみじん切りにする。

水煮タケノコと椎茸は2mm角にきざむ。

ニンニクとショウガは細かくみじん切りにする。

＜作り方＞

① きざんだ材料と調味料をボウルに入れ合わせ、手でこねるようにしっかり混ぜあわせて20分ほど寝かせる。

② ①を寝かせた後、ボウルの底にたまった水分をしっかりと切っておく。

③ 皮の真ん中に具を乗せて、水をふちにつける。端をもって三角に折り込む。

④ フライパンをよく熱し油をひき、餃子を並べる。30秒ほど強火で焼いたら、水50cc程度を鍋のふちから回し入れ蓋をし、3分ほど中火で蒸し焼きにする。

⑤ 蓋を取って、水分が残っていたらなくなるまで焼き、お皿に盛りつけて出来上がり。

# フラワーロールサンド



## 材料（3人分）

調理時間20分

サンドイッチ用食パン… … 6枚

スライスロースハム… … 6枚

グリーンリーフ… … 適量

ミニトマト… … 6個

スナップエンドウ… … 3本

胡瓜… … 1本

<タルタルソース>

ゆで卵… … 3個

マヨネーズ… … 60g

塩胡椒… … 適量

## 作り方

<下準備>

サンドイッチ用食パンの耳を切り落とす。

ハムを2等分に切る。

ミニトマトは4等分に切る。

胡瓜は千切りにする。

スナップエンドウは斜めに切る。

<作り方>

① 卵をゆで卵にして、潰しマヨネーズと混ぜ合わせ、塩胡椒で味を調える。

② サンドイッチ用の食パンにグリーンリーフを広げ、①のタルタルソース大さじ1程度と胡瓜を乗せて、くるりと巻く。巻いた後にラップ等でしっかりと固定しておく。

③ 半分に切ったハム2枚をクルクルと巻いて花のように仕上げる。

④ ②のラップを外し③とミニトマト、スナップエンドウをのせて、周りをグリーンリーフで包み、ラッピングフィルムとリボンで飾る。

⑤ かご等に④を可愛く盛りつけて完成。

# 豆乳でカップ茶碗蒸し



## 材料（2人分）

調理時間30分  
ボイルエビ… … 2匹  
かまぼこ… … 4枚  
椎茸… … 1ヶ  
三つ葉… … 4本分  
卵… … 2個

<合わせだし>  
豆乳… … 300ml  
だし汁… … 100ml  
薄口醤油… … 大さじ1  
味醂… … 大さじ2  
塩… … 小さじ1/2

## 作り方

<下準備>

ボイルエビは皮を剥き半分に切る。  
椎茸はスライスにする。三つ葉は刻んでおく。

<作り方>

- ① ボウルに卵を割り、白身を切るように菜箸でつまみあげるようによくほぐし、<合わせだし>の材料を加え、よく混ぜ合わせ、ザルで漉す。
- ② 器に具材を分け入れ、①の卵液を注ぎ入れる。
- ③ ラップをかぶせ、中央に爪楊枝で穴を開け、電子レンジ（200w）で13分加熱する。爪楊枝で中心部分を刺し、卵液が出てこなければ三つ葉を散らして完成。  
※加熱不足の場合は再度1～2分加熱する。

# 野菜たっぷりスパニッシュオムレツ



## 材料（4人分）

調理時間 20分  
生ハム… … 8枚  
じゃがいも… … 1個  
ほうれん草… … 2束  
玉ネギ… … 1/2個  
人参… … 1/2本  
パプリカ… … 50g  
卵… … 6個

生クリーム… … 100cc  
パルメザンチーズ… … 30g  
オリーブオイル… … 適量

<添え野菜>  
ミックスリーフ… … 適量  
ミニトマト… … 3～4個

## 作り方

### <下準備>

生ハムは2等分に切る。じゃがいもは皮を剥いて幅3～4cmの細切りにする。玉ネギは薄切りにする。人参は皮を剥き5mm角に切る。ほうれん草は水洗いして長さ3cmに切る。

### <作り方>

- ① フライパンにじゃがいもを入れ、オリーブオイルをまわしかけ弱火にかける。じゃがいもが柔らかくなってきたら、玉ネギと人参を加え炒め合わせる。
- ② ①の玉ネギがしんなりしてきたら、パプリカ、ほうれん草を加え、塩胡椒で下味をつけ粗熱とる。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、生ハム、生クリームを入れ、②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに多めのオリーブオイルを入れ中火にかけ、③を流し入れて2～3回かき混ぜながら弱火で焼く。時々返ししながら中まで火を通す。
- ⑤ 焼き上がったら食べやすい大きさに切りわけ、器に盛り付けて添え野菜を飾り完成。