



1人分の栄養価	
エネルギー	218kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	12.8g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	83g



1人分の栄養価	
エネルギー	324kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	14.1g
食塩相当量	1.5g
野菜使用量	76g



1人分の栄養価	
エネルギー	294kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	14.2g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	195g

ミニトマトとさば缶のアクアパッツァ

アクアパッツァとは魚介類をトマトとオリーブオイルで煮込んだイタリア料理です。今回は豊橋のミニトマトを使用したレシピです。さば缶を使うことで骨まで食べられるのでカルシウムも摂ることができます。

豆腐と野菜のベジ餃子

豊橋特産のキャベツを使用したレシピです。豆腐と野菜のうま味が味わえ、野菜がたくさん摂れる一品です。酢とこしょうを合わせたたれは、味のアクセントになり、さっぱりと食べられます。

白菜しゅうまい

白菜をテーマにした女性限定料理教室で使用したレシピです。しゅうまいの皮として白菜の葉の部分を使っているため、しっとりとやわらかいしゅうまいに仕上がります。

材料(4人分)

- さば水煮缶 …… 380g
- ブロッコリー …… 80g
- オリーブオイル …… 大さじ1
- A にんにく …… 8g
- しょうが …… 4g
- 赤唐辛子 …… 1/2本
- B ミニトマト(赤) …… 8個
- ミニトマト(黄) …… 8個
- ぶなしめじ …… 80g

- 調味料
- 塩 …… 小さじ1/2
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - 水 …… 120ml
 - こしょう(粗挽き) …… 少々



作り方

- ① さばは身がくずれないように缶から取り出し缶汁と分けて器に取っておく。
- ② ミニトマト赤、黄色とも2等分、ぶなしめじは子房に分ける。ブロッコリーはひと口大に切り茹でておく。にんにくは粗みじん、しょうがはすりおろし、赤唐辛子は種を出し小口切にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを入れ中火にかけて香りが立ってきたらBを加えて2分ほど炒めたら①の汁・調味料を入れて軽く混ぜる。さばの身をくずれないように4~5分煮、ブロッコリーを加える。
- ④ ③を器に盛り、こしょうをふる。

材料(32個/4人分)

- 木綿豆腐 …… 150g
- キャベツ …… 140g
- 塩 …… 小さじ1/2
- にら …… 50g
- にんじん …… 25g
- 生しいたけ …… 20g
- 長ねぎ …… 30g
- しょうが …… 10g
- にんにく …… 10g
- 豚ひき肉 …… 120g

- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1
- 餃子の皮 …… 32枚
- サラダ油 …… 大さじ2

- 【付け合わせ】
- かいわれ大根 …… 20g
- 【たれ】
- 酢 …… 40ml
 - こしょう …… 少々

作り方

- ① 豆腐はザルで15分水切りをして軽くずす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。かいわれ大根は半分に切る。
- ② キャベツはみじん切りにして塩をまぶし、10分置き水気を絞る。にらは細かく刻み、にんじん、生しいたけ、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、①の豆腐と塩を加え、水気が無くなるまで炒り、粗熱を取る。
- ④ ボウルで豚ひき肉を粘りがでるまでこね、②の野菜と③を入れ混ぜ合わせ、32個に分ける。
- ⑤ 餃子の皮の周囲に水を塗り、④を包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を並べ中火で焼く。底面に焼き目が付いたら湯を餃子の半分の高さまで入れて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 水が無くなったら蓋を外し、こんがり焼いて、器にかいわれ大根と共に盛り付け、たれを添える。

材料(20個/4人分)

- 豚ひき肉 …… 320g
- 白菜 …… 400g
- 玉ねぎ …… 200g
- しょうが …… 20g
- しょうゆ …… 小さじ4
- 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ2
- 片栗粉 …… 52g
- 湯 …… 150ml

- 【たれ】
- しょうゆ …… 小さじ2
 - 酢 …… 小さじ2

- 【付け合わせ】
- ミニトマト …… 4個
 - ブロッコリー …… 120g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、1分ほど茹でる。しょうがはみじん切りにする。
- ② 白菜の葉先を20等分し、ラップをして電子レンジ600Wで2分かける。白菜の軸の部分は幅1cm、長さ7~8cmに切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボウルに豚ひき肉、③とAを入れて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④を20等分し、②の白菜の葉先で包む。
- ⑥ フライパンに白菜の軸を並べ、この上に⑤を乗せる。湯を注ぎ、蓋をして中火で8~10分蒸し煮する。
- ⑦ ブロッコリーとミニトマトと共にたれを添える。