

子ども料理教室

担当グループ：堺市地域活動栄養士会 もずの会

テーマ：^{かわ}皮から^て手作り^{ぎょうざ}餃子^{ドッグ}ドッグ

^{ほんじつ}本日の^{こんだて}献立



☆^{ぎょうざ}餃子^{ドッグ}ドッグ

☆^{なつやさい}夏野菜^{たっぶり}たっぷり^{コンソメ}コンソメ^{スープ}スープ

☆^{マシュマロ}マシュマロ^{ふう}風^{プリン}プリン

ひとり分の^{ぶん}栄養価^{えいようか}

^{こんだて} 献立 ^{めい} 名	エネルギー (kcal)	たんぱく ^{しつ} 質 (g)	しじつ 脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそ ^う とうり ^{ょう} 食塩相当量 (g)
^{ぎょうざ} 餃子 ^{ドッグ} ドッグ	365	14.2	8.0	60.1	1.3
^{なつやさい} 夏野菜 ^{たっぶり} たっぷり ^{コンソメ} コンソメ ^{スープ} スープ	123	6.5	4.2	14.1	1.0
^{マシュマロ} マシュマロ ^{ふう} 風 ^{プリン} プリン	121	2.3	2.2	23.7	0.1
^{ごうけい} 合計	609	23.0	14.4	97.9	2.4

日本食品標準成分表（八訂）で算出

☆餃子ドッグ (生地4個分)

材 料	(4人分)
薄力粉	240g
ドライイースト	3g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	おお 大さじ1と1/2
ぬるま湯	90~100 ml
サラダ油	おお 大さじ1 <small>じやく</small> 弱

<下準備>

- 蒸し器を準備する。
- 8×22 cmのオープンシートを4枚準備する。
- 生姜をすりおろす。

作り方

- ① ボウルに、薄力粉・ドライイースト・ベーキングパウダー・砂糖を合わせてふるったものを入れる。
- ② ぬるま湯とサラダ油を①に入れ、指先で混ぜる。
- ③ ②がまとまってきたら、打ち粉をした台に取り出し、手前から向こうに押すようにしてこねる。一回こねるごとに生地を回転させて向きを変えながらこねていく。
- ④ 生地の表面が滑らかになれば、台に叩きつけながらこね、両手で引っ張ってもすぐにはちぎれなくなるまで、しっかりこねる。
- ⑤ 生地の両端を巻き込んで丸め、とじ目を下にして①のボウルに戻し、生地にくっつかないように固く絞ったぬれ布巾をふんわりと掛ける。
- ⑥ ⑤を 30℃くらいの所に置き、ひと回り大きくなるまで発酵させる。
- ⑦ 発酵が終わったら⑥の重さをはかり、4等分する。
(生地の仕上がり約360g。約90g×4個)
打ち粉をしたバットに間隔をあけて4個並べ、生地にくっつかないよう⑤と同様にぬれ布巾をかける。
(ベンチタイム約10分とる)

☆餃子^{ぎょうざ}ドッグ^{あん}の餡

さい 材	りょう 料	にんびん (4人分)
}	豚 ^{ぶた} ひき肉 ^{にく}	150g
	塩 ^{しお}	小さじ1/2弱 ^{じやく}
	キャベツ	3枚 ^{まい}
	玉 ^{たま} ねぎ	1/4個 ^こ
	にら	8本 ^{ほん}
	干 ^ほ しいたけ	2枚 ^{まい}
	(水 ^{みず} で戻 ^{もど} す)	
	はんぺん	1/2個 ^こ
	生 ^{しょうが} 姜 ^が (すりおろす)	小さじ1
●	醬 ^{しょうゆ} 油 ^ゆ	小さじ1
●	マヨネーズ	大 ^{おお} さじ2
●	オイスターソース	小さじ1
●	砂 ^{さとう} 糖 ^{とう}	小さじ1と1/2
●	酒 ^{さけ}	小さじ1と1/2
●	鶏 ^{とり} がらだし	小さじ1/2

A



B



つく^つかた^{かた} 作り方

- ① キャベツは、洗^{あら}って耐^{たい}熱^{ねつ}皿^{ざら}に入れ、ラップ^な無しで500W^{ワット}の電^{でん}子^しレンジ^でで約^{やく}3分^{ぶん}加^か熱^{ねつ}する。冷^{ひや}めてから粗^{あら}み^みじん^{じん}切^きりにする。
- ② 玉^{たま}ねぎはみ^みじん^{じん}切^きりにする。
- ③ にらは5mm^{はば}幅^あの、小^こ口^{くち}切^きりにする。
- ④ 水^{みず}で戻^{もど}した干^ほしいたけは、み^みじん^{じん}切^きりにする。
- ⑤ ボウルに豚^{ぶた}ひき肉^{にく}と塩^{しお}を加^{くわ}え、粘^{ねば}りが出^でるま^まで練^ねる。
- ⑥ ⑤に、はんぺん^てを手^てで細^こかく^こちぎ^{ちぎ}って入^いれる。次^{つぎ}に①~④と生^{しょうが}姜^がのすりおろし^しを入^いれ、混^まぜあ^あわせ●の調^{ちょう}味^み料^{りょう}全^{ぜん}て^てを加^{くわ}え、冷^{れい}蔵^{ぞう}庫^こで30分^{ぶん}寝^ねかせる。冷^{れい}蔵^{ぞう}庫^こから取^とり出^だし4等^{とう}分^{ぶん}する。
- ⑦ 打^{うち}粉^{こな}を^{した}台^{だい}に、生^き地^じを平^{たい}らに^つぶ^ぶして^{めん}棒^{ぼう}で厚^{あつ}み^を均^{きん}等^{とう}に^の伸^のばし、約^{やく}20cm^の楕^だ円^{えん}形^{けい}に^する。生^き地^じの真^まん^{なか}中^{ちゆう}に、横^{よこ}長^{なが}に餡^{あん}を^お置^おく。(写^{しゃ}真^{しん}A参^{さん}照^{しょう})
- ⑧ 指^{ゆび}先^{さき}で生^き地^じを^{つま}み、同^{おな}じ^{くら}い^の間^{かん}隔^{かく}で^ひだ^をよ^よせ^なが^ら、^{つま}んで^つむ^む。(生^き地^じを^ひっ^ぱら^ない^よう^にする^のが^ポイ^ント)
- ⑨ 準^{じゆん}備^びしたオ^おー^おプ^ぷン^{ぷん}シ^しー^しト^とに⑧を^のせ10分^{ぶん}程^{ほど}、休^{やす}ま^せ二^に次^じ発^{はつ}酵^{こう}さ^せる。(写^{しゃ}真^{しん}B参^{さん}照^{しょう})
- ⑩ 蒸^{じよう}気^きの^あが^がった蒸^むし^き器^きで、⑨を^よわ^わび^ちゅう^{ちゅう}火^ひで^{やく}約^{やく}15分^{ぶん}蒸^むす。

なつやさい
 ☆夏野菜たっぷりコンソメスープ

さい 材	りょう 料	(4人分)
たま 玉ねぎ	1/3個	
ズッキーニ	1/3本	
かぼちゃ	1/12個	
パプリカ	1/4個	
とうもろこし	1/2本	
にんじん	2 cm長さ	
あぶら 油	少々	
ぎよにく 魚肉ソーセージ	1本	
たまご 卵	2個	
ようふう 洋風ブイヨン	500 ml	

つく り か た 方
① たま 玉ねぎ、ズッキーニ、種とわたを取ったかぼちゃ、 パプリカ、にんじんをすべて 1 cm角の大きさに切 る。
② とうもろこしは、ゆでてから縦半分に切り、1 cm幅 の半月切りにする。
③ ぎよにく 魚肉ソーセージは、5 mm幅の小口切りにする。
④ たまご 卵は割りほぐしておく。
⑤ なべ 鍋に油を入れ火にかけ、①、②を炒める。 たま 玉ねぎが透き通ってきたら洋風ブイヨンを入れ、 やさい 野菜がやわらかくなるまで煮込む。
⑥ ⑤に③を加え、④を回し入れ、大きくひと混ぜし、 たまご 卵がかたまったら、器に盛り付ける。

☆マシュマロ風プリン

さい 材	りょう 料	(4人分)
マシュマロ	80 g	
	みず 水	40 ml
ていしぼうじゅう 低脂肪乳	160 ml	
<トッピング>		
きせつ 季節の果物	適量	
ホイップクリーム	適量	
ミントの葉	4枚	

つく り か た 方
① たいねつようき 耐熱容器（深めの器）にマシュマロと水を入れて 600 Wの電子レンジで1分加熱する。
② ①に低脂肪乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
③ プリンカップに4等分して冷蔵庫で冷やし固める。
④ ③にフルーツ、ホイップクリーム、ミントの葉をト ッピングする。