

にら たっぷり餃子



材料 4人分 (餃子 24個分)

餃子の皮 1袋 (24枚)
 にら 1.5束
 豚ひき肉 200g
 長ネギ 1本
 にんにく 1かけ
 パン粉大3 / 片栗粉大1
 サラダ油小1 / ごま油大1

合わせ調味料A
 オイスターソース 大1
 砂糖 小1/2
 しょうゆ 小1
 ごま油 小1

に
ら

作り方

1. にら、長ネギ、にんにくをみじん切りにし、豚ひき肉、Aの合わせ調味料を加え、よく練る。さらにパン粉と片栗粉も加えてよく練る。
2. を餃子の皮に包み、サラダ油を引いたフライパンに並べ、水を1cm入れ、ふたをし蒸し焼きにする。水分が飛び、パリパリと音がしたら、ごま油 大さじ1を加え、約1分適度な焦げ目がつくように焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
52 µg	0.28 mg	0.30 µg	32 mg	1.2 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
266 kcal	13.1 g	13.4 g	21.3 g	0.8 g

にら リッチハンバーグ



材料 2人分

豚ひき肉 200g
 にら 1/2束
 にんじん 1/3本
 A(卵 1/2個、オイスターソース 大1、片栗粉 大1)
 サラダ油 大1/2
 付合せを「みどり色野菜」で葉酸 up

作り方

1. にらは、5mm幅の小口切りにして5～10分置く。にんじんは、みじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、にら、にんじんを加える。
3. を4等分して形を整える。
4. フライパンにサラダ油を熱し、 を入れ、表面に焼き色をつける。焼き色がついたら、弱火で10分焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
44 µg	0.42 mg	0.70 µg	36 mg	1.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
309 kcal	21.8 g	19.8 g	8.4 g	1.2 g

簡単にな入り春巻き



材料 4人分(春巻き 10個分) ⇨ 1人 2.5本
 春巻きの皮 1袋(10枚)
 になり 1束
 かに風味かまぼこ 1パック
 マヨネーズ 大1
 もやし 1/4袋(50g)
 えのきだけ 1/2束
 サラダ油 小1

お好みで
 ポン酢しょうゆ
 練り辛子

作り方

1. かに風味かまぼこは適当に割いてマヨネーズを混ぜる。えのきだけは石づきを取り半分に切る。にはりは3~5cmの長さに切る。これらを春巻きの皮にのせて巻く。
2. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にし、焦げ色がつくまで裏返して両面焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
42 µg	0.09 mg	0.20 µg	47 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
203 kcal	7.1 g	6.6 g	28.3 g	1.0 g

にはりとハムのナムル



材料 2人分
 にはり 1束
 ロースハム(薄切り) 2枚(30g)
 A { 白いりごま 大 1/2
 長ネギ 2cm(5g)
 しょうゆ 小 1
 ごま油 小 1/2
 七味唐辛子 少々

作り方

1. にはりは茹でてから根元を切り落とし、3cm長さに切り、水気をしぼる。
2. ハムは半分に切り、細く切る。
3. Aを混ぜ、 と を加えて和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
56 µg	0.14 mg	0.10 µg	57 mg	0.7 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
67 kcal	4.1 g	4.6 g	3.1 g	0.8 g