

今日のメニュー <身近な食材を使って～中華のおかず>

- ・ 焼売 (シュウマイ)
- ・ なすのオイスターソース煮
- ・ 切干大根の中華風サラダ
- ・ 米粉のレモンカスタード

・ 焼売 (シューマイ)

材 料	4人分
シュウマイの皮	20枚
<肉あん>	
かにの身 (缶)	60g
たまねぎ	1個
かたくり粉	大さじ2
豚挽き肉	160g
おろし生姜	小さじ2
A卵	1/2個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
<たれ>	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
練り辛子	適量

(作り方)

- 1、たまねぎ——みじん切りにして、かたくり粉をまぶす。
かに——身をほぐす。
- 2、ボウルにBを入れて、粘りがでるまで混ぜる。
粘りがでたら、たまねぎ、かにを混ぜる。
- 3、皮で2の肉あんを包む。
- 4、蒸気の上上がった蒸し器に、並べて強火で10分蒸す。
- 5、器に盛り、たれを添える。

<エネルギー170kcal 塩分0.5g>

・ なすのオイスターソース煮

材 料	4人分
なす	3個 (200g)
豚もも肉薄切り	100g
さやいんげん	30g
ねぎ	10cm
にんにく	少々
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1～2
↑砂糖	小さじ1
Aオイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
水	1/2カップ

(作り方)

- 1、なす——へたをとり、5～6cm長さに乱切りにする。
豚肉——2cm長さに切る。
さやいんげん——筋をとり、2つ位に切る。
ねぎ——みじん切り。
にんにく——みじん切り。
唐辛子——種をとって、小口切り。
- 2、ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3、中華鍋に油、ねぎ、にんにく、とうがらしを入れて弱火炒め香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- 4、なすを加えてさらに炒めて、2の煮汁を加えて蓋をして中弱火で10分位煮て、いんげんを加えて汁気が少なくなるまで煮る。

<エネルギー67kcal 塩分0.5g>

・切干大根の中華風サラダ

材 料	4人分
切り干し大根	30g
切り昆布	4g
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
ミニトマト	4個
青しそ	4枚
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
Aしょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
スープ	大さじ3
白ごま	少々

(作り方)

- 1、切り干し大根——洗って、5分ほど水につけてもどし、熱湯でさっとゆがき軽く絞る。
切り昆布——軽く水につけてもどす。
きゅうり——せん切り。
ハム——せん切り。
ミニトマト——へたをとり、4つに切る。
青しそ——せん切り。
- 2、Aを混ぜ合わせる。
- 3、切り干し大根、昆布を2に加えて加えて混ぜ合わせる。
きゅうり、ハム、青しそ、トマトを加えてさっと混ぜ器に盛る。白ごまをふる。

< エネルギー63kcal 塩分0.8g >

・米粉のレモンカスタード

材 料	4人分
牛乳	200ml
卵黄	1個
砂糖	30g
米粉	大さじ1
コーンスターチ	小さじ1
無塩バター	5g
バニラエッセンス	少々
レモン汁	大さじ1
季節の果物	適量

(作り方)

- 1、ボウルに卵黄と砂糖を入れて、よくすり混ぜる。
- 2、米粉とコーンスターチを混ぜて、1に一気に入れてよく混ぜる。
- 3、牛乳を鍋に入れて、中火で煮て、沸騰直前まで温める。
- 4、3の牛乳少々を2に加えて混ぜる。残りの牛乳も混ぜる。
- 5、4をこして、鍋に入れて火にかけ中火強で一気に煮る。とろみが出て、ぶつぶついたら火を止める。
- 6、熱いうちにバターを加えて混ぜ、粗熱が取れたらバニラエッセンスとレモン汁を加える。バットに流しいれて、ラップを密着させて氷水で冷やす。
- 7、果物をカットして器に入れて、上にカスタードクリームを入れる。

< エネルギー84kcal >

ヘルシークッキングメモ

今日の食材アンポイント！～身近な食材の性質を知って、上手にとりいれよう！

- ・豚肉——良質たんぱく質食品でビタミンB1も豊富。ビタミンB1はエネルギー代謝や神経の働きに関係しているので疲労を回復効果がある。「アリシン」を含むにんにく、にら、たまねぎなどと組み合わせるとビタミンB1の吸収が高まる。
- ・なす——実の95%は水分。特徴がある紫色の色素はナスニンという色素で強い抗酸化作用やコレステロールの上昇を抑える働きもあり動脈硬化防止に働く。体を冷やす作用が強く体のほせやほてりが強いときには有効に働く。
- ・切り干し大根——大根を乾燥させたもの。生の大根に比べてカルシウム、カリウム、鉄、食物繊維を多く含む。