

チーズインキャベコロポテト



材料（3人分）

じゃがいも…100g
キャベツ…25g
プロセスチーズ…30g
片栗粉…大さじ1と1/3
揚げ油…適宜

★お好みで、にんじんや
コーンなどを加えましょう。

<1人分栄養価>

エネルギー：116kcal

カルシウム：68mg

食塩相当量：0.3g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：20分）

- ① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切ってゆで、水きりして熱いうちにつぶす。キャベツはみじん切り、チーズは5mmの角切りにする。
- ② ①に片栗粉の半量を全体的に加えてよく混ぜ、直径2cm程度に丸める。（約15個）
- ③ ②に残りの片栗粉をまぶして、170度に熱した油で揚げ、お皿に盛る。

ヘルシーぎょうざ



材料（4人分）

キャベツ…300g
えのきだけ…60g
青じそ…4枚
豚ひき肉…100g
こしょう…少々
ごま油…小さじ2
ぎょうざの皮(大判)…
20枚程度
油…適量
水…80~100ml
からしじょうゆ、ポン酢
…適量

<1人分栄養価>

エネルギー：237kcal

カルシウム：45mg

食塩相当量：1.0g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：25分）

- ① キャベツはせん切りにし、電子レンジで5分加熱して冷ます。冷めたらしっかり水気をしぼる。えのきだけは2cm程度の長さに切る。青じそはせん切りにする。
- ② ①と豚ひき肉を合わせ、こしょうとごま油を加えて混ぜ合わせる。ぎょうざの皮で包む。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。焼き色がついたら水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。お皿に盛り、お好みでからしじょうゆやポン酢をつけて食べる。