

1 組 8 班		献立名 野菜たっぷり餃子 🍡	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成📷
鰯(あじ)	★	4匹	
●玉ねぎ	★	1/2個	
●にら	★	1/2束	
●キャベツ	★	1/4玉	
●人参	★	1/2本	
●えんどう		16個	
●しょうが	★	1本	
●にんにく	✳️	1/2個	
○中華のもと		小さじ1	
○塩		小さじ1/2	
○こしょう		少々	作り方 ①アジを三枚に下ろし、フードプロセッサーでミンチにする。 ②●の材料を全て細かくみじん切りにして、炒める。 ③①と②と○の調味料を混ぜ合わせる。 ④③を餃子の皮に包む。 ⑤ごま油をフライパンにしく。 ⑥中火で蒸し焼きにする。 ⑦差し水に片栗粉を混ぜ、入れて羽を作る。 ⑧ラー油をかけて完成。
○ごま油		小さじ1	
餃子の皮		32枚	
ラー油		適量	
ごま油		適量	
片栗粉		10g	
献立のおすすめポイント			<加熱法> 茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げる
野菜が大きいので食感がいい！魚だからヘルシー！ 宗像の旬の食材をたくさん使ってる！ 野菜が多くて彩がいい！いろんなかたちの餃子が作れる！ 混ぜるだけ!! 簡単!!			
			幼児期 成長期 成人期 高齢期