

# 中華…こんなメニューはいかが？



## 献立

- ◆ごはん
- ◆トマトと卵のスープ
- ◆カリカリポーク  
ピリ辛ソースかけ
- ◆餃子

エネルギー (kcal)	708
脂質 (g)	17.3
塩分 (g)	3.2
野菜の量 (g)	226

※健康づくり応援メニューの基準を満たしています



## 材料 (1人分)

- ◆ごはん 分量(g)  
ごはん…………… 200
- ◆トマトと卵のスープ 分量(g)  
トマト…………… 30  
卵…………… 10  
ねぎ…………… 5  
コンソメ…………… 2  
こしょう……………0.1
- ◆カリカリポーク  
ピリ辛ソースかけ 分量(g)  
豚もも肉…………… 60  
片栗粉…………… 4  
サラダ油…………… 3  
もやし…………… 100  
にら…………… 30  
にんじん…………… 10  
サラダ油…………… 3  
ねぎ…………… 10  
しょうが…………… 5  
赤とうがらし……………0.1  
花椒…………… 1  
さとう…………… 3

- 豆板醤…………… 2
- 紹興酒…………… 5
- A 酢…………… 10
- しょうゆ…………… 9
- こしょう……………0.1
- 片栗粉…………… 1
- ◆餃子 分量(g)  
餃子の皮…………… 18  
豚ひき肉…………… 15  
塩……………0.2  
白菜…………… 25  
にら…………… 5  
ねぎ…………… 5  
しょうが……………0.5  
にんにく……………0.5  
ごま油……………0.2  
しょうゆ…………… 2  
酢…………… 2  
ラー油……………0.5

## トマトと卵のスープの作り方

- ① トマトは1cm位の角切りにする
- ② 鍋に水とコンソメを煮立たせ、トマトを入れる
- ③ 卵をよくほぐし、②に流し入れる
- ④ 仕上げにねぎを入れ、こしょうで味を整える

## カリカリポークピリ辛ソースかけの作り方

- ① 豚もも肉に片栗粉を薄くまぶし、油でカリカリになるまで揚げる
- ② にはら3~4cmに、にんじんは同じ長さのせん切りにし、もやしと合わせてさっとゆでる
- ③ 長ねぎ、しょうがは2~3cmの長さのせん切りにする
- ④ フライパンに油と赤とうがらし、花椒を入れて炒め、香りが出たら取り除く。③を炒めAを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ②を器に盛り、①をのせ、④をかける

## 餃子の作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。豚ひき肉に塩をふりよく混ぜ、野菜を加え更に混ぜる
- ② 餃子の皮に①の具をのせ包む
- ③ フライパンにごま油を熱し②を並べる。焦げ目がついたら餃子の高さの1/3まで水を加えフタをして、水気がなくなるまで焼く
- ④ つけだれをつくる



