

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

いもなんば白ねぎ仕立て <協力：寝屋川地域>

◆材料・2人分

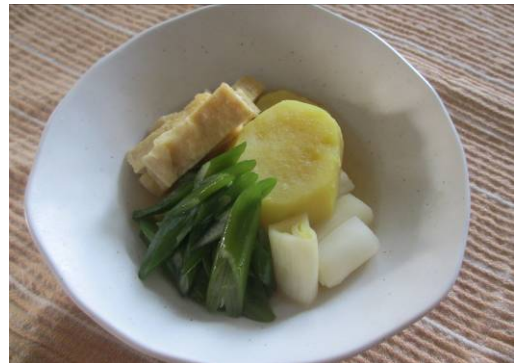
さつまいも……………	160g
白ねぎ……………	80g
うす揚げ……………	1枚(50g)
だし汁……………	カップ1
A〔砂糖……………	小さじ1
〔うす口しょうゆ…	大さじ1/2

◆作り方

- ①さつまいもは皮をむき、2cmの厚さに切り、水につけてあく抜きをする。
- ②白ねぎの白い部分は3cmの長さになり、青い部分は細い斜め切りにする。
- ③うす揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cmの幅に切る。
- ④鍋に水けを切った①とだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったらAを入れ、白ねぎの白い部分とうす揚げを加えて煮る。
- ⑤さつまいもに火が通ったら、弱火にして白ねぎの青い部分を加え、全体がやわらかく煮えたら火を止める。

<一人分の栄養価>

エネルギー：162kcal タンパク質：4.1g 脂質：3.0g
炭水化物：30.1g カルシウム：105mg 食物繊維：2.9g 塩分：0.6g



さつまいもは寝屋川の特産品です。「なんば」と呼ばれるねぎと一緒に煮た「いもなんば」は、学校給食にも出されているふるさと料理です。今回は白ねぎを使い、さつまいもとねぎの甘さが溶けあう、やさしい味に仕上げました。

切り干し大根餃子 <協力：藤井寺・羽曳野地域>

◆材料・2人分

切り干し大根……………	10g	A〔生姜みじん切り…	小さじ1	
にら……………	15g		〔オリーブオイル…	小さじ1/2
白ねぎ……………	15g		〔ごま油……………	小さじ1/2
豚ひき肉……………	75g		〔塩……………	少々(0.6g)
餃子の皮(大判)……………	10枚		〔こしょう……………	少々
サラダ油……………	小さじ1		〔ごま油……………	小さじ1弱

◆作り方

- ①切り干し大根は水につけてもどし、水けを絞ってざく切りにする。
 - ②にらは2～3mm幅に、白ねぎはみじん切りにする。
 - ③ボールに、豚ひき肉、①、②、Aを加えてよく練る。
 - ④餃子の皮の真ん中に③のたねをのせ、皮のまわりに水をつけ、ひだをつけながら包む。
 - ⑤フライパンにサラダ油を入れ、中火にかけ、餃子を並べる。
 - ⑥1～2分焼いたら水50ccを入れてふたをし、2～3分蒸し焼きにする。
 - ⑦皮がすき通ってきたらふたをはずし、強火にして水分をとばす。ごま油をまわし入れ、焼き色をつける。
- ※お好みでポン酢しょうゆをつける。

<一人分栄養価>

エネルギー：232kcal タンパク質：10.4g 脂質：10.6g 炭水化物：21.8g
カルシウム：41mg 食物繊維：2.2g 塩分：0.6g



子ども料理教室で実習したメニューです。煮物にすることが多い切り干し大根ですが、餃子の具に加えることで、ボリューム感が出て、エネルギーを抑えることが出来ます。食べやすく、簡単に作れて子ども達にも好評です。野菜をしっかり噛んで食べられる一品です。