

**献立:** 包まない人参シュウマイ、ニンジンとタラコのバター炒め、ニンジンとワカメのスープ

管理栄養学科4年  
石樽、小村、畠山



【調理時間】 60分  
【価格(1人分)】 約400円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	620	kcal
たんぱく質	20	g
脂質	20	g
炭水化物	85	g
食物繊維	4.5	g
食塩	2.0	g
カルシウム	71	mg
鉄	1.8	mg
亜鉛	4.1	mg
ビタミンA	35	μg
ビタミンC	23	mg

\*\*\*\*\*

【材料(1人分)】

**包まない人参シュウマイ**

- 豚ひき肉 60g
- にんじん 25g
- 玉ねぎ 50g
- 白ネギ 8g
- 焼売の皮 9g(3枚)
- ごま油 3g
- 片栗粉 7g
- 鶏がらスープの素 1g
- おろししょうが 3g
- 酒 3g
- 濃口しょう油 2g
- 塩 0.3g
- コショウ 0.01g
- 水 30ml
- リーフレタス 1枚

**ニンジンとワカメのスープ**

- にんじん 15g
- 玉ねぎ 20g
- 白ネギ 1g
- 水 150ml
- 鶏がらスープの素 2.5g
- わかめ 0.5g
- 濃口しょう油 2g
- 卵 15g

**ニンジンとタラコのバター炒め**

- にんじん 50g
- たらこ 10g
- バター 5g
- 濃口しょう油 3ml

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

### 包まない人参シューマイ

- ① にんじんの20g分はみじん切りにして30秒程、10g分は千切りにして20秒程、電子レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして30秒程、電子レンジで加熱する。
- ③ 白ネギはみじん切りにする。
- ④ 焼売の皮は千切りにする。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉、①でみじん切りにした人参20g、②、③、調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに焼売の皮を半分敷き、その上に⑤を敷き詰め、残りの焼売の皮を乗せる。
- ⑦ 水40mlを入れ、蓋をして弱めの中火で5分間蒸す。(蒸し時間は火の通り具合を見て調節)
- ⑧ 火が通ったらフライパンの縁からごま油を入れて裏面をパリッと焼く。
- ⑨ ⑧に①の千切りの人参を乗せ、リーフレタスを添える。

### ニンジンとタラコのバター炒め

- ① にんじんを洗い、皮をむき、ピーラーで薄く切る。
- ② バターをフライパンに入れて温める。
- ③ バターが溶け始めたら、にんじんを炒める。
- ④ 火が通ってきたらたらこを加え、さらに炒める。
- ⑤ たらこがパラパラになったら、最後にしょう油で香りづけをし、火を止めて盛り付ける。

### ニンジンとワカメのスープ

- ① にんじんと玉ねぎの皮を剥いて薄切り、ねぎを輪切りにする。
- ② 卵を先に割っておく。
- ③ 鍋に水、にんじん、玉ねぎを入れて火をかけ、沸騰したら調味料を入れる。
- ④ 少しかき混ぜて、卵液を入れる。 ※沸騰しすぎると危ないので火を少し弱める
- ⑤ 卵が固まったら、火を消して盛り付ける。

\*\*\*\*\*

### 【使用食材や料理のポイント】

- \* にんじんはみじん切りにして加熱し、しっかり調味した肉ダネに入れることで臭みを軽減し、食べやすく仕上げています。
- \* ニンジンとタラコのバター炒めは、しょう油とバターだけでなく、たらこを入れることで、にんじん独特の匂いを消して、たらこの食感も楽しんでもらえる一品です。
- \* スープには、季節のにんじんと新玉ねぎを使用しました。調理のポイントは卵を入れる前に沸騰しすぎないように、状態を見ながら調理します。