

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編



作：イニエスタ太郎

No.177



国保発 野菜モリモリ350/ 健康応援レシピ



血糖値が気になる方へ

ヘルシー だいこん餃子

【1人当たり(約6個分)】
エネルギー 181kcal
野菜使用量 115g
食塩相当量 0.9g

餃子の皮の代わりに大根を皮として使うことで糖質を減らし、野菜をたくさん取ることができます。タレを付けずに、七味唐辛子をかけることで減塩にもつながります。

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 大根..... 5cm(150g) | しょうが(チューブ).... 小さじ1 |
| 塩..... ふたつまみ | オイスターソース... 小さじ1 |
| 合い挽き肉..... 100g | 片栗粉..... 適量 |
| ニラ..... 1/3束 | ごま油..... 小さじ1 |
| キャベツ..... 葉1枚 | 七味唐辛子..... 適量 |

作り方

- ①大根を2~3mmの厚さにスライスして塩をふる。20~30分程置き、柔らかくなるまで水分を抜く。
- ②ニラ、キャベツをみじん切りにしてボウルに入れる。合い挽き肉、しょうが、オイスターソースを加え、こねる。
- ③キッチンペーパーで大根の水分をしっかりとふき取り、片面に片栗粉をまぶし、その面に②のをせ、半分に折るよう挟む。
※大根が細くて折るのが難しい場合は、半分に切って2枚で挟んでください。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤お皿に盛り、七味唐辛子をかけて完成。

なかなか餃子は作らないけど、野菜がたくさん取れるので作ってみようと思いました



12月のCATV出演者
国東町富来浦
中本 光代さん

私の宝物[★] vol.56

あなん あかり
阿南 朱莉 ちゃん
(11か月)
国東町田深
母 翔子さん



朱莉ちゃんはよく笑う女の子で、パンが大好き
いつも笑顔が素敵な、
みんなに好かれる人になってね (母)

私の達者な秘訣

vol.56

この よしこ
河野 禧子 さん (81歳) 国東町川原



ガーデニング、絵画、
相撲甚句、ダンス等、色々
な趣味に励んでいます。
私は「何にでも挑戦して
みることを心がけてい
ます。趣味で出会ったお
友達を大切にして、過ご
していきたいです。