

作り方

【チャーハン】

〈下準備〉 干し椎茸は水で戻しておく

- ① ご飯を炊く ※本日はまとめて炊いてあります
炒める直前に班分まとめて取りに来て下さい
- ② 材料を切る 長ネギは2mm幅程度の小口切りにする
たけのこは水気を拭き取り2mm角程度のみじん切りにする
干し椎茸は水気を絞りみじん切りにする
- ③ 炒り卵を作る 卵をボールに割り入れ、コショウ適量を振り入れよくかきまぜる。
熱したフライパンにサラダ油を敷いて全体になじませる
卵を流し入れ、素早く菜箸でかきまぜる
焦げ付く前に、皿に取り出しておく
- ④ 具材を炒める 卵を炒めたフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取る
再度熱してサラダ油を入れる
長ネギと桜エビを加えて軽く炒め香りを出す
たけのこと干し椎茸も加える
計量した米飯を加える
③の炒り卵とグリーンピースも加える
塩、粗挽き黒コショウ、しょうゆを加えていためる
- ⑤ 仕上げ 全体が炒まったら火を止める
ごま油をかけて軽くまぜ、お皿に盛り付ける

ポイント

チャーハンにする事で、少ないご飯量でしっかりエネルギーを取ることが出来ます。
長ネギと桜エビを最初に炒めると、素材の風味と香ばしさを出すことが出来ます。
干し椎茸を加えることで薄味でも旨味が広がります。
ゴマ油は加熱せず仕上げに加えることで風味をしっかり残せます。

【ミョウガとキュウリの辛子酢和え】

- ① 材料を切る キュウリはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから斜め薄切りにする
ミョウガも縦半分に切り、斜め薄切りにして千切り状にする
- ② 塩もみにする 切ったキュウリとミョウガをボールに入れ、塩を振って軽くもむ
しんなりするまでしばらく置いておく
- ③ 合わせ酢を作る 別のボールに酢と砂糖とからし粉を入れ混ぜ合わせる
- ④ 仕上げる ②の野菜の水気を軽く絞って③の合わせ酢に入れて和える
よく和えたらお皿に盛り付ける。

ポイント

キュウリの断面積を多くすることで、少ない塩分量でも、水気を絞りやすくなり
減塩とカリウム制限をする事ができます。
旬の香味野菜を使う事で塩気の代わりにアクセントになります。
からし粉もアクセントに使いますが、苦手な方は酢と砂糖のみでもよいです。

【焼きギョーザ】

- ① 材料を切る キャベツは硬い芯を取り除いて、粗みじん切りにする
 には1cm大に切る
 生姜は皮を剥いてみじん切りにする
 ※ フードプロセッサーでまとめてカットしてもOK
 具材は細かくなりすぎないようにしましょう
- ② 具材をまぜる ボールに豚挽肉と①の野菜を入れる
 食塩、しょうゆ、コショウ、ごま油を加え、よく練り混ぜる
- ③ 皮で包む 1人あたり5個の分量
 均等になるよう人数分のおおよその塊に分ける
 手の平にギョーザの皮を広げ、スプーンですくって中心より少し奥に具材を載せる
 皮の縁に水少量をつけ、ヒダを寄せながら具材をつつむ
 ※ 包むのが苦手だったり大量に焼くときは、ヒダを付けずに挟んで余った皮を
 くっつけてくるんでも可愛く出来上がります
- ④ 焼く フライパンに分量の油の約半分を入れて熱する
 ギョーザを並べて中火で底にうっすらと焼き目がつくまで焼く
 ギョーザの厚み1/4程度まで水を注いでフタをする
 弱火にして、しばらく蒸し焼きにする
 水分がなくなってきたら、残りの油をフライパンの縁から回し入れ焼き上げる
 お皿に盛り付ける

- ⑤ タレを作る 白煎りごまをすり鉢で粗くする
 酢を加えて混ぜ合わせ、小皿に盛り付ける
 お好みでラー油を加える



ポイント

ギョーザの下味を付けることで、タレの塩気が無くても食べる事が出来ます。
具材の野菜は細かくしすぎない方が、食感が残り食べ応えのあるギョーザに出来ます。
焼き目をしっかり付けることも美味しさのコツです。

★ 本日の食べ比べ

冷凍チャーハン
味の素「ザ・チャーハン」
150gあたり、塩分2.2g



今日は作りませんが、
永谷園「えびチャーハンの素」
1人前、2.4g

餃子のタレ
ミツカン「餃子のたれ」
10mlあたり、塩分0.7g

ミツカン「味ぽん」
10mlあたり、塩分0.8g

ユウキ「四川豆板醤」+酢
豆板醤1g+酢9gで塩分0.2g

黒コショウ+酢
塩分0g