



(ふりがな)	あいちさん
チーム名	アイチ サン
構成メンバー	修文大学健康栄養学部管理栄養学科 土方 葵、不破彩乃、牧野詩乃 名古屋カフェ・パティシエ&調理専門学校 安藤奨真、塩澤龍也、宮崎真悟

レシピタイトル	レンコン餃子
アピールポイント	レンコンのシャキシャキとした歯ざわり、味噌の風味がきいたおいしい餃子に仕上がっています。愛知県産の野菜、八丁味噌を使用した一品です。
使用した愛知県産の食材(応募条件に書かれているもの2つ以上。) ※記入例(愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など)	立田のレンコン、田原のキャベツ、岡崎の八丁味噌

材料 (2人分)	
れんこん	30 g
豚ひき肉	30 g
キャベツ	36 g
ニラ	3.6g
食塩	0.4g
生姜	1.8g
れんこん	24 g
ジャガイモでんぷん	9 g
八丁味噌	4.5g
みりん	7.5g
サラダ油	3 g
2人分の値段	112.4 円
※材料費は2人分で2,000円以内です。	

作り方
① れんこんの皮むき、スライサーでスライスする。
② キャベツとにらをみじん切り、レンコンを大きめの粗みじんに切る。
③ キャベツとニラに塩を振りしんなりさせる。
④ ボウルに③、粗みじんしたレンコン、肉、調味料を入れ手で混ぜ、片栗粉を入れもう一度よく混ぜ合わせ20分ほど冷蔵庫でねかす。
⑤ ①の水けを拭き取り、片面に片栗粉をまぶし④を載せて半分に折り曲げる。
⑥ フライパンに油を入れ⑤を並べ、弱火で両面に焼き色をつけてから水を入れ蒸し焼きにする。肉に火が通ったら皿に盛る。

※別紙に栄養価計算及びアレルギー表示を明示し、この用紙に添付してください。

れんこんの包み餃子

2人分

[5A食品コード]	[5A食品名]	[5A重量]	02.エネルギー	04.たんぱく質	06.脂質	12.炭水化物	16.食物繊維総	20.カルシウム	23.鉄	53.食塩相当量	使用金額(円)
(入力列)		(g)	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	
6317	れんこん・根茎-生	30	20	0.6	0.0	4.7	0.6	6	0.2	0.0	31.8
11163	豚・ひき肉-生	30	71	5.3	5.2	0.0	0.0	2	0.3	0.0	24
6061	キャベツ-生	36	8	0.5	0.1	1.9	0.6	15	0.1	0.0	5.5
6207	にら・葉-生	3.6	1	0.1	0.0	0.1	0.1	2	0.0	0.0	0.7
17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	-
6103	しょうが・根茎-生	1.8	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0.0	1.1
2034	じゃがいもでん粉	2.4	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0.9
6317	れんこん・根茎-生	24	16	0.5	0.0	3.7	0.5	5	0.1	0.0	38.2
2034	じゃがいもでん粉	9	30	0.0	0.0	7.3	0.0	1	0.1	0.0	3.4
17048	豆みそ	4.5	10	0.8	0.5	0.7	0.3	7	0.3	0.5	2.4
16025	みりん・本みりん	7.5	18	0.0	0.0	3.2	0.0	0	0.0	0.0	4
14005	大豆油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.4
	Σ合計(3-16)	151.2	200	7.7	7.8	23.7	2.2	38	1.1	1.0	112.4

- ① れんこんの皮むき、スライサーでスライスする。
  - ② キャベツとにらをみじん切り、レンコンを大きめの粗みじんにする。
  - ③ キャベツとにらに塩を振りしんなりさせる。
  - ④ ボウルに③、粗みじんしたレンコン、肉、調味料を入れ手で混ぜ、片栗粉を入れもう一度よく混ぜ合わせ20分ほど冷蔵庫でねかす。
  - ⑤ ①の水けを拭き取り、片面に片栗粉をまぶし④を載せて半分に折り曲げる。
  - ⑥ フライパンに油を入れ⑤を並べ、弱火で両面に焼き色をつけてから水を入れ蒸し焼きにする。肉に火が通ったら皿に盛る。
- 1人前 3個の計算をしています。 ※ 小麦粉、乳製品、卵、そば、大豆等は含まれていません。