

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑦



今月の料理 | 餃子

色々な形に！楽しい餃子づくり

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につける必要があります。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：小30コ分】

餃子の皮（小）・・・ 30枚
 万能ねぎ・・・ 4本
 にら・・・ 30g
 キャベツ・・・ 180g
 しょうが・・・ 10g
 豚ひき肉・・・ 100g

（合わせ調味料）

塩、こしょう・・・ 少々
 かたくりこ・・・ 小さじ1
 しょうゆ・・・ 小さじ1
 オイスターソース・・・ 大さじ1/2
 ごま油・・・ 小さじ2
 酒・・・ 大さじ1
 ごま油・・・ 適量

【作り方】

- 1 ねぎとにらは3cm 長さに切る。キャベツは3cm 角に切る。しょうがは皮をむき、3cm 角に切る。
- 2 ねぎとしょうがをフードプロセッサーでみじん切りにし、取り出す。
- 3 にらとキャベツをフードプロセッサーでみじん切りにし、取り出す。塩小さじ1程度を加えてもむ。しんなりしたら、ひたひたの水を加え、軽くかき混ぜざるにあける。手で水けをかたく絞る。野菜は細かくしすぎないように注意しましょう。
- 4 3に2、ひき肉、合わせ調味料を加えてもむようにして混ぜる。
- 5 手に餃子の皮のをせ、具を皮の中央にのせる。皮の縁に水をつけ、半分に折り曲げてひだを寄せる。
- 6 フライパンを熱してごま油を入れて全体になじませ、弱火で熱する。フライパンが温まったら、餃子を並べ入れ、中火にする。
- 7 餃子の底に焼き色がついたら、熱湯を上から注いで、ふたをして強火で蒸し焼きにする。パチパチという音がしなくなったら、ふたをはずして火を止める。

夏 休みも残りわずかになってきましたが、この夏休みに親子で何か楽しい体験はできましたか？海水浴やキャンプなどに行って親子で一緒に料理をした方もいるのではないのでしょうか。今回は餃子づくりに挑戦してもらいました。餃子はキャベツなどの野菜をみじん切りにするので小さいお子さんにはちょっと難しそうに思えますが、今回のようにフードプロセッサーを使うと比較的手軽にできます。包み方や中に入れる具を他のものに変えたり、焼き餃子だけでなく水餃子や揚げ餃子にもできて親子でつくるととても楽しいですね。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



本間 ^{せつか}雪花ちゃん(6) / 本間 ^{みおり}美織ちゃん(4)

今年4月に転勤のため千葉県から羽幌町にきました。羽幌はどうですか？と聞くと「水がおいしい！」と口をそろえて言っていました。また、千葉県にいる時は、エビがあまり好きじゃなかったけど、羽幌の新鮮なエビを食べてエビが大好きになったようです。とってもうれしいですね。餃子は、UFOやマクラなど色々な形に作って、二人とも上手に包んでいましたよ。食べ終わったらお皿をさげて食器洗いもして、とってもお利口さんの雪花ちゃんと美織ちゃんでした。

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。