

手作りギョーザ



	30個分
豚ひき肉	150g
ニラ	1束(100g)
キャベツ	50g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
ギョーザの皮	30枚
油	



- ① ニラは小口切り、キャベツはゆでて、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に、①の野菜と調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②をギョーザの皮でつつむ。
- ④ フライパンに油大さじ1/2を熱し、③のぎょうざを10ヶ並べる。焦げ目がついたら、水1/2カップを入れてふたをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。最後はふたをとって、強火にして皮をカリッと仕上げる。

☆1人分の栄養価 (5個分)

エネルギー	176 kcal	タンパク質	8.0 g	塩分	0.5 g
-------	----------	-------	-------	----	-------

MEMO

幼い頃はよちよちと後をついてきた孫も、成長盛りの中高生にもなると、話かけてもまともな返事は期待できず、何を考えているのかわからない…。何とも寂しい限りです。

そんな彼ら彼女らが、なぜか一緒に料理をしていると、ポツリポツリとその日の出来事などを話してくれることがあります。「食を通じたコミュニケーション」は、一緒に食べるだけではなく、一緒に作ることでより深まることもあります。

鉄板焼きやお好み焼きの準備なら、幼児にもお手伝いができます。家族みんなでギョーザを包むのも楽しいものです。中高生は、ケータイで鍛えた親指で上手に包んでくれるかもしれません。一緒に作った料理は、いつにも増しておいしいはずですよ。

食卓を囲んで会話が弾み、笑顔が生まれたら、それこそが食育の原点ではないでしょうか。