

# 野菜たっぷりレシピ

太白区では、モーニングベジタブル、略して「モーベジ!」として、朝食と野菜を食べることを応援しています。モーベジレシピはおいしくて簡単!そして野菜がたっぷり食べられます。モーベジ!で健康的な食習慣を身につけましょう。



## ★おいしく、楽しく、野菜を食べよう!★

### 仙台あおば餃子

#### 材料 4人分(20個分)

仙台あおば餃子の皮	20枚
豚ひき肉	100g
雪菜	100g
キャベツ	100g
にら	30g
しょうが・にんにく	各少々
A	塩 少々(0.5g)
	砂糖 少々(0.5g)
	オイスターソース 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	ごま油 小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
水	大さじ4

#### 作り方

- ① 雪菜・キャベツは、みじん切りにし、電子レンジで500w5分加熱し、冷ます。軽く水気を絞る。
- ② にらは、みじん切りにする。
- ③ しょうが・にんにくは、すりおろす。
- ④ ♡ひき肉にAを加え混ぜ、粘り気がでたら①～③を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ ♡餃子の皮で④の肉たねを包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を並べて中火1～2分焼く。水を加え、ふたをして中火3～4分焼き、中まで火を通す。ふたをはずし、水分を飛ばす。



仙台あおば餃子の皮には、  
仙台特産の雪菜が練り込んで  
あります。鮮やかな緑色は、  
お腹も見ただ目も大満足!



レッツ★お手伝い!♡は、お子さんと一緒にやってみましょう!

せんだいTube

YouTubeで作り方を配信中!  
動画はこちらから



栄養価(1人分) エネルギー 176kcal たんぱく質 8.8g  
脂質 7.5g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 0.4g

## YouTubeでおいしい!楽しい♪動画を配信しています

太白区ではせんだいTubeで管理栄養士による“食の情報”を配信中♪親子野菜レシピ、地元野菜の魅力など、おいしく楽しく役立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください!

モーベジ

検索



# ドライカレー

## 材料(5~6人分)

合い挽き肉	200g
たまねぎ	中1個
にんじん	小1本
ピーマン	2個
しょうが・にんにく	少々
サラダ油	小さじ2
赤ワイン	小さじ2
A トマトの水煮	200g(1/2缶)
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	200ml

## 作り方

- ① 野菜は粗みじん切りにする。
- ② サラダ油でしょうが・にんにくを弱火で炒め、香りが出たら合い挽き肉・赤ワインを加えて炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・ピーマンを順に加えて炒める。
- ④ Aを加え、10分程度煮込む。
- ⑤ Bを加え、5分程度煮詰める。



野菜を細かく切ることで、食べやすく、煮込み時間が短縮!



B	カレールウ	2かけ
	しょうゆ	小さじ1/2
	中濃ソース	小さじ2

# ピーマンの肉詰め

## 材料(12個分)

ピーマン	6個
A 合い挽き肉	300g
塩・こしょう	少々
(あればナツメグ)	少々
たまねぎ	1/2個
B 卵	1個
パン粉	20g
牛乳	大さじ1
薄力粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
C 砂糖	大さじ1/2
赤ワイン(水)	大さじ1
水	大さじ4

## 作り方

- ① 下準備
  - ⑦ たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで500w 3分程度加熱し、冷ます。
  - ⑧ ピーマンは縦半分に切り、  
♡へた、たね、白い筋を取り除く。
  - ⑨ Cを混ぜ合わせる。
- ② ♡Aをねばりがでるまで混ぜ、B・⑦も加えて混ぜる。
- ③ ♡ビニール袋にピーマンと薄力粉を入れ、良く振ってピーマンに薄力粉をまぶす。



レッツ☆お手伝い!

♡は、お子さんと一緒にやってみましょう!



- ④ ♡①に②をすき間なく詰める。
- ⑤ フライパンに④を肉の面を下にして並べる。火をつけ、焼き色がついたら返し、⑦を鍋肌から入れ、ふたをして中火10分程度焼く。(中まで火を通す。)
- ⑦ ふたをはずし、ソースを煮からめる。

ピーマンは煮込むことでやわらかくなり、苦みがやわらぎます。

