

消費地産地

# 野菜たっぷり水ぎょうぎ

## ○材料(4人分)

- キャバツ 150g (2枚)
- 生しいたけ 40g (2個)
- にんじん 40g ( $\frac{1}{3}$ )
- しょうが 3g (1かけ)
- にんにく 3g (1かけ)
- かたくり粉 小じ2
- しょうゆ 小じ1
- シーチキン(水煮) 80g (1缶)
- めん太の皮 20枚 (1袋)



- A
- とろろスープの素 20g
  - 水 1000ml
  - 塩 ひとつまみ
  - こしょう ひとつまみ



名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
栄養実態研究サークル

## ○作り方

- ① キャバツ、生しいたけ、にんじん、にんにくをこまかく刻む
- ② しょうがをすり
- ③ ボールに①②の野菜、かたくり粉、しょうゆ、シーチキンを入れ練り混ぜる。
- ④ ③を等分して、めん太の皮で包む
- ⑤ 鍋に水を入れ、沸騰したらとろろスープの素を加えて、めん太を入れる。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整える



### 栄養価計算(1人分)

- エネルギー 151 kcal
- たんぱく質 8.0g
- 炭水化物 27.2g
- 脂質 0.6g