



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

### 健康の秘訣は野菜中心食、毎日多食し成人病のリスクを軽減しましょう

1日に必要な野菜摂取量の目安は350gですが、平均295.3gとなっています。食材にまぜたり、加熱したり、一工夫して美味しく野菜を摂りたいものです。春サラダ<sup>①</sup>のドレッシングに使う苺は5粒でレモン1個分のビタミンCが含まれています。果物類も上手に活用したいものです。

### 野菜たっぷり水ぎょうざ



#### <材料&作り方> 4人分

豚ひき肉 100g/具用のキャベツ 100g/しょうがのみじん切り 小さじ2/胡麻油 小さじ2/卵1/2個/片栗粉 小さじ2/ぎょうざの皮(大判)20枚/付け合わせ用キャベツの葉 2~3枚

#### 【タレ:豆板醤ドレッシング】

ねり胡麻 大さじ2/醤油 大さじ2/酢 大さじ1/四川豆板醤 小さじ1/砂糖 大さじ2

※ぎょうざの具はネギ、椎茸、ニラ、白菜等好みの材料で、タレに味があるため具には塩を使わずに

※タレは、からし酢醤油、ポン酢など好みのもので

- ①キャベツはみじん切りにし、豚ひき肉と合わせ粘りが出るまで混ぜ、しょうがのみじん切りと胡麻油、卵、片栗粉を入れ更に良く混ぜる。
- ②ぎょうざの皮、20枚で①の具を包み、湯でる。(沸騰すると浮き上がるが、中のキャベツに火が通るよう良く湯でる)
- ③付け合わせキャベツは適当な大きさにちぎり、ぎょうざと一緒にゆでる。
- ④タレ用の材料を良く混ぜ合わせ、熱いうちに供する。



※この基本のぎょうざを、スープ仕立てにした汁うどんに入れたり応用を利かせて

### 春サラダ、苺ドレッシング



#### <材料&作り方> 4人分

うどん 1本/スナップエンドウ 適量/菜の花 少々

※野菜はサラダ菜、クレソン、チコリ、アスパラ、マッシュルーム等好みの春野菜で

#### 【苺のドレッシング】

苺 小10粒/サラダ油 大さじ4/酢 大さじ1/レモン汁 大さじ1/塩 少々/砂糖 少々

- ①うどは皮をむき短冊に切り、酢水に付けあく抜きし、スナップエンドウ、菜の花は茹でておく。
- ②ジューサーやミキサーにかけた苺を、他のドレッシング材料と良く混ぜ合わせ、塩加減は好みで調整する。
- ③野菜の水気を拭き取り器に盛り、苺ドレッシングをかけて食す。

#### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。