



南区

ごはん・れんこんぎょうざ・はくさいとみかんのサラダ

献立作成者：南区の食“風土”を考える会



【1人1食分の栄養価】

エネルギー：581kcal
 たんぱく質：17.0g
 脂質：13.1g
 炭水化物：94.4g
 塩分：1.7g
 野菜の使用量：110g

☆主食 ごはん ごはん1人分 150g

☆主菜 れんこんぎょうざ

材料（2人分）

ぎょうざの皮（大判） 10枚

A 豚ひき肉 80g

塩・こしょう 少々

B 酒・しょうゆ 各小さじ1

にんにく・しょうがのすりおろし 各少々

水 大さじ1.5

れんこん 80g

白ねぎ 1/3本

乾しいたけ 1枚

ごま油 大さじ1/3

たれ：みりん・みそ・酢

各小さじ2

作り方

- ①れんこんは皮をむいて粗みじん切り、ねぎはみじん切り、乾しいたけは戻さずに細かく砕く
- ②ボウルにAを入れてよく練り、粘りが出たらBを加え混ぜ、野菜、ごま油も加え混ぜる。
- ③餃子の皮に包み、ごま油を敷いたフライパンに並べ中火で焼く。焼き色がついたら、水を餃子の高さの1/3くらいまで入れて蓋をし、約4分焼く。最後に蓋をとって強火にし、余分な水分を飛ばす。
- ④たれを作る：みりんを耐熱容器に入れ電子レンジで10秒加熱し、粗熱がとれたら、みそ・酢を混ぜる。

☆副菜 はくさいとみかんのサラダ

材料（2人分）

はくさい 大1枚

みかん（缶詰） 10粒

フルクトレッシング 大さじ1

作り方

- ①はくさいはせんい（せんい）に垂直に1cm幅に切る。耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて500W電子レンジで約2分加熱する。水けを切って冷ます。
- ②①とみかん缶の水けを切ってドレッシングで和える。

戦後の東雲地区一帯は一面、蓮（はす）田でした。当時の記憶を残すため、平成23年、東雲本町公園内の一角に蓮田が作られ、また、平成17年かられんこん祭りが行われるなど、今でも地域とれんこんの関係は続いています。

