

# ベジートクッキング

## いつもの料理にプラスベジート

令和4年9月28日(水)  
西区食生活改善推進員協議会

### 蒸し野菜餃子(人参ベジート、トマトベジート)

材料	1人分	4人分
餃子の皮	8枚	32枚
豚ひき肉	40g	160g
キャベツ	45g	180g
ニラ	5g	20g
にんにく	1g	4g
しょうが	1g	4g
人参ベジート(大)	1/4枚	1枚
トマトベジート(大)	1/4枚	1枚
濃口醤油	4.5g	大さじ1
ゴマ油	1g	小さじ1
砂糖	0.7g	小さじ1
酒	1.2g	小さじ1
塩	少々	小さじ1/2
こしょう	少々	少々

### 作り方

- ① キャベツ、ニラをみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と〔の調味料を入れよく練る。
- ④ ③のボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 餃子の皮に4等分したベジートを置いて、④の具を包む。
- ⑥ 蒸し器で10～12分程蒸す。



### 白菜と人参の重ね漬け(人参ベジート)

材料	1人分	8人分
白菜	45g	360g
塩	0.7g	小さじ1
大根ベジート(大)	1/8枚	1枚
人参ベジート(大)	1/8枚	1枚
みりん	4.5g	大さじ2
酢	2.5g	小さじ4
薄口醤油	1.5g	小さじ2

### 作り方

- ① 白菜を切って1枚を3～4つに切り、ボウルに入れて塩をまぶし、1時間程置く。
- ② 容器にラップを敷き、白菜→人参ベジート→白菜→大根ベジートの順で重ねる。
- ③ 〔の調味料を合わせ、②にかけて、重しをして2～3時間ほど漬ける。



## 蒸し南瓜チーズパン(南瓜のベジート)

材料	8人分
ホットケーキミックス	150g
スライスチーズ (とろけるタイプ)	4枚
南瓜のベジート(大)	1/2枚
卵	1個
砂糖	20g
牛乳	100ml
無塩バター	15g

(アルミカップ 8号で 8個分)

### 作り方

- ① 南瓜のベジートを細かくちぎっておく。
- ② 無塩バターを湯煎にかけ溶かしておく。
- ③ 鍋に牛乳を入れ温め、チーズを入れてチーズが溶けるまで弱火にかける。  
(チーズが全部溶けなくても大丈夫)
- ④ ボウルに卵を入れて軽く泡立てたら、砂糖を加えてさらに泡立てる。
- ⑤ ④のボウルに③とホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ、①の南瓜のベジート、②のバターを加え、粉っぽさがなくなる程度まで混ぜる。
- ⑥ ⑤をカップに入れ、10分程度蒸す。  
(竹ぐしを刺して生地がついてこないか確認する)

### 栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分相当量
餃子	228kcal	12.1g	8.6g	27.6g	2.9g	1.2g
重ね漬け	21kcal	0.6g	0.1g	3.9g	1.1g	0.9g
蒸しパン	136kcal	4.6g	5.6g	17.5g	0.5g	0.5g



memo