

熱田ご当地グルメ

あつた餃子

材料(30コ分)	餃子の皮	30枚
	えび(殻つき)	130g
	片栗粉(下処理用)	適宜
	名古屋かまぼこ	1本(100g)
	白はんぺん	1/2枚(100g)
	たまねぎ	120g
	しょうが	15g
	木綿豆腐	150g

レシピ

■調味料

酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

サラダ油

みんなで
作ろう!!



作り方

【あつた産業再発見マイスターの会&Cooking School.PAPUCO 鈴木あかね】

- ① えびは殻をむき背ワタをとり洗い流し、片栗粉と少量の水で軽くもみ洗いし水気をとり、細かく切る。
- ② 豆腐はよく水をきり、適当な大きさにちぎる。
- ③ かまぼこ、はんぺん、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ④ しょうがは皮つきのまま、細かいみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 餃子の皮に具をのせて、皮の半円分に水を付けて包む。
- ⑦ フライパンに油を入れ、温まったら餃子を並べ、焼き色が少しいたら、餃子の1/4がかぶるくらいの水を加えてふたをし、強火で蒸し焼きにする。
- ⑧ 水分がなくなったらふたを取り、きれいな焼き色がつくまで焼く。

表皮が朱色の名古屋かまぼこは熱田で生まれました。時がたつにつれて地元の方々にも知る人が少なくなってきています。熱田の食文化を何とか伝え続けたい。そんな思いであつた産業再発見マイスターの会は考えました。熱田で作られている餃子の皮で“あつた”を包んでしまおう”と。そして、第二弾。今度は東海道五十三次宮宿の人気メニューであった「鶏飯」を現代流にアレンジした「あつた鶏飯」。お肉を使わないヘルシーメニューです。こちらもチャレンジしてみてください。



あつた鶏飯 レシピ

材料(4人分)

【つつみ(ベジタブルセラピー主宰)&あつた産業再発見マイスターの会】

◆とうもろこしごはん

コーン缶(4号缶)	1/3缶
米	2合
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① といた米にしょうゆを入れ、いつも通りの水を入れる
- ② ①の上にコーンをのせ炊く

◆鶏の唐揚げもどき

(高野豆腐の唐揚げ)	
高野豆腐	4枚
片栗粉	適量
菜種油	
薬味ネギ	
白ごま	

☆高野豆腐つけ汁(A)

がらスープの素(顆粒)	小さじ1
おろししょうが	少々
しょうゆ	大さじ2
お湯	大さじ4

☆高野豆腐かけ汁(B)

しょうゆ	大さじ2
がらスープの素(顆粒)	小さじ2
酢	大さじ2
お湯	大さじ4

作り方

- ① 高野豆腐をお湯で戻したあと、固く絞る
- ② ①にAをまんべんなくしみ込ませ、軽くしぼり、1枚を6個にちぎる
- ③ ②に片栗粉をまぶす(揚げる直前に)
- ④ ③を少なめの油できつね色になるまで揚げる
- ⑤ とうもろこしごはんを盛り、鶏の唐揚げもどき(高野豆腐の唐揚げ)をのせ、Bをかけてごまと薬味ネギを散らす。

簡単にできる野菜のおやつ

【じゃがいものスコーン】

材料（10個分）

じゃがいも	250g
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1弱
マーガリン	30g
牛乳	大さじ1

- *好みでコーンやチーズを入れてもおいしいですよ。
- *オーブントースターで焼くこともできます。

<作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② じゃがいもは適当な大きさに切り、粉ふきいもにする。熱いうちにつぶし塩とマーガリンを加え、①の粉類も加え混ぜあわせる。固さをみながら牛乳を加え混ぜ、生地をひとつにまとめる。
- ③ ②を10等分し、それぞれ丸める。オーブンシートを敷いた天板に間隔をあげながら並べ、220度に熱したオーブンで10～20分焼く。

<1個あたりの栄養価>

エネルギー 73kcal ・ たんぱく質 1.0g ・ 食塩相当量 0.5g

<組み合わせのおすすめ>

じゃがいものスコーン + 牛乳100ml (67kcal)



【やさいポッキー】

材料（6人分）

サラダ油	大さじ2
小麦粉	1カップ
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
人参	1/2本
ほうれん草	10g

<作り方>

- ① ボールにサラダ油・小麦粉・粉チーズ・塩を加えて混ぜる。
- ② 人参はすりおろし、汁ごと加え、ほうれん草は茹でてみじん切りにして加えよくこねる。（固ければ様子を見ながら水を加える）
- ③ 乾いたまな板に小麦粉少々をふり、②を平たくのばし（5ミリくらいの厚さ）スティック状に切る。
- ④ オーブントースターでこげめがつくまで焼く。

（1人分の栄養価 エネルギー 106kcal）

<組み合わせのおすすめ>

やさいポッキー + 牛乳100ml (67kcal)



☆ 子どものおやつは、3回の食事だけでは十分にとりきれない栄養を補う1回の食事と考え、野菜・いも・果物などを取り入れてみましょう！