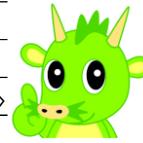


ジャンボ餃子 (1人分の目安…60g, 124kcal, 塩分0.5g)

食品名	1人分(g)	10人分(g)	目安量	処理方法	作り方
豚肉(挽)	17	170			【ジャンボ餃子】
キャベツ	15	150	1/8玉	みじん	①キャベツに塩をふる。
食塩(下味)	0.1	1			②①以外の具と調味料を混ぜ合わせる。
たまねぎ	15	150	中1個	みじん	③①と②を合わせる。
にら	5	50	1/2わ	0.5mm	④餃子の皮に①をのせて、包み、油で揚げる。
食塩	0.1	1	小さじ1/5		
白こしょう	0.025	0.25	少々		
しょうゆ	1	10	大さじ1/2弱		
清酒	0.7	7	小さじ1と1/2		
植物油(ごま油)	0.5	5	小さじ1強		
餃子の皮大判	15	150	大10枚	φ13cm	
揚げ油		適宜			

ジャンボ餃子は1個60g。普通の餃子の約3個分です。ご自宅では、普通サイズの皮で作るのも良いでしょう。



※1人分は4年生の量です。