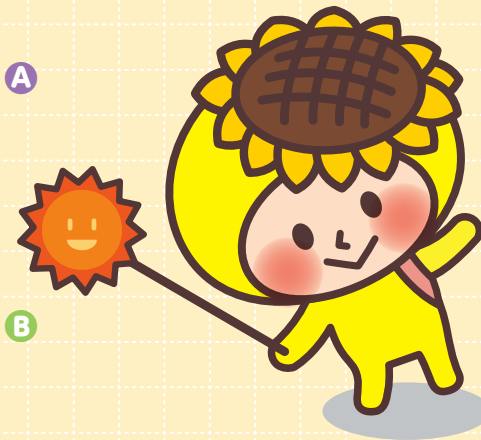


茄子餃子



材料（4人分）

茄子餃子	茄子	280g
	とりひき肉	200g
	キャベツ	2枚 (80g)
	玉ねぎ	中1/3個 (80g)
	しょうが	ひとかけ (4g)
	片栗粉	大さじ2弱 (16g)
	しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
他	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1/2 (4g)
	サラダ油	大さじ1/2 (6g)
	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	ごま油	小さじ1/2 (2g)
	かいわれ大根	10g
	ミニトマト	8個



作り方

- ① 茄子のへたの部分を持ち、縦に2～3mm厚さにスライスし、塩水につけてアクを抜いておく。キャベツと玉ねぎは、みじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の茄子は、形をくずさないように軽く水気を絞り、片面に片栗粉を薄くふる。ふった面に②をおき、茄子が割れないように半分に折りたたみ、軽く押さえて開かないようにする。
- ④ 油を熱したフライパンに③を並べ、ふたをして蒸し焼きにする（多かったら2回に分けて焼く）。途中で裏返し、中身に火が通れば皿に盛る。
- ⑤ 洗っておいたミニトマトとかいわれ大根と一緒に盛り付ける。
- ⑥ Bの調味料を混ぜ合わせてタレを作り添える。

笠岡で多く採れる茄子を餃子の皮に見立てたメニューです。餃子の中身には、笠岡湾干拓地で多く栽培・収穫されているキャベツや玉ねぎなどの野菜をたっぷり使い、ヘルシーに仕上げています。

1食分の栄養成分

エネルギー	176kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	8.2g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.6g

漢字クイズ

新型コロナウイルス感染症に関する**偏見**や**差別**を**防止**するための規定が設けられました！

（新型インフルエンザ等対策特別措置法等を一部改正する法律 令和3年2月13日施行）

偏見・差別の
ない社会を
目指しましょう！



□の中に**漢字リスト**※から漢字を1文字ずつ選び、事例を完成させてください。

※リストの漢字は一度しか使えません。

- ① □□を理由に解雇される。
- ② 感染者が発生した□□の学生や□□に対して、来店を拒否する。
- ③ 感染者個人の□□や□□を特定し、SNS等で□□・非難する。
- ④ 無症状・無自覚で訪れた店舗から謝罪や□□を強要される等。

漢字リスト

公 前 副 表 家 救 優 感 校 分 染 賠 動
識 償 生 行 発 臨 学 族 心 美 名 笑

答え合わせは本紙中ページの欄外を見てね