

メニュー

- ・肉まん（2個）
- ・中華和え
- ・もずくとおくらのスープ
- ・果物（いちご）



材料（1人分）

＜肉まん 2個分＞

強力粉	… 30g
薄力粉	… 30g
塩	… 0.3g
乾燥おから	… 5g
ドライイースト	… 1g
鶏胸肉皮なし	… 60g
玉ねぎ	… 60g
青ネギ	… 5g
干し椎茸	… 2g
たけのこ(ゆで)	… 10g
生姜	… 1g
中華だし	… 1g
塩	… 0.3g
酒	… 3g
片栗粉	… 1g
からし	… 適量

＜もずくとおくらのスープ＞

乾燥もずく	… 1.5g
おくら	… 20g
青ネギ	… 5g
マギーブイヨン	… 1g
ごま油	… 0.5g
コショウ	… 適量

＜中華和え＞

くらげ(塩蔵塩抜き)	… 40g
春キャベツ	… 50g
にんじん	… 5g
マーボー(顆粒)	… 3g
白ゴマ	… 3g
濃口醤油	… 3g

＜果物＞

いちご	… 120g
-----	--------

＜作り方＞

肉まんの作り方 6個分 3人分

- ① ボールに強力粉、薄力粉、乾燥おから、ドライイーストをよく混ぜてから、ぬるま湯 110g を加えて混ぜる。
- ② しっかりと混ぜたら、ひとまとめに丸めボールにラップをし、室温（25℃前後）に 30 分程度置いておく。
- ③ 野菜はすべてみじん切りにする。
- ④ テフロン加工のフライパンでひき肉を炒め、ひき肉からでた油で③の野菜を炒める。（油が多い場合は余分な分をふき取る）
- ⑤ ④に調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせ 6 等分にしておく。
- ⑥ ②の生地を 6 等分にして丸め、1 つずつ平らな円形に伸ばし（端は薄めが良い）、⑤を包んで上部中央でしっかりひねって、切り分けたクッキングペーパー（8cm 角くらい）にのせる。
- ⑦ 蒸し器に間隔をあけて並べ、20 分程度蒸しあげる。

ひとくちメモ

中華まん は、皮、具ともにラードなどの油脂類が含まれていることが多い製品です。（表 5 が含まれていなさそうな、あんまんにも、あんこにラードを使用している事があります。）

手作りにすることにより、皮や具の調整が可能となり、また市販品に対する意識も強まります。

～ 市販の肉まん 1 個（80g）～

エネルギー：201kcal / 脂質：3.5g / 塩分：0.7g

（エネルギー早わかり第3版女子栄養大学出版社編より）

エネルギー	458kcal
炭水化物	75.7g
たんぱく質	28.8g
脂質	5.7g
塩分	1.9g
食物繊維	11.4g