

おうちで作れる♪ ◆◇ほかほか肉まん◇◆

材料

6～8個分

《皮》薄力粉250g ベーキングパウダー大1～2 砂糖40～50g
サラダ油大1と1/2 牛乳100cc ぬるま湯60～70cc
《具》豚挽き肉100g 茹たけのこ50g 長ねぎ10g
干しいたけ（水戻し）大1 しいたけの戻し汁大2
しょうが2～3枚 しょう油小2 砂糖小1強
ごま油 酒各小1 塩少々 こしょう適量

作り方

【準備】材料の計量・敷き紙の用意・蒸し器の準備

《皮》

1. 牛乳とぬるま湯を合わせる。
2. ボウルに粉類を入れてよく混ぜ、1. と、サラダ油を加えてヘラで混ぜ合わせる。
3. 粉っぽさがなくなったら手でまとめ、ぬれ布巾をかけて20分ほどおく。

《具》

1. 干しいたけは水で戻す。※戻し汁使用＝風味 up & エコ※
2. 野菜類と干しいたけを細かく刻む。
3. ボウルに、挽き肉、2. 調味料類を加えてよく混ぜ合わせ、8等分にしておく。

《仕上げ》

1. 手粉を用意する。蒸し器を火にかける。
2. 皮を8等分にし、伸ばし、具を包む。
3. 敷紙にのせ、蒸気の上上がった蒸し器で、約15分蒸す。

★8個等分したうちの1つの栄養価★

エネルギー211 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.7g
カルシウム 97 mg 塩分 0.9g



おうちで作ろう♪ ◆◇栄養まんてん蒸しパン◇◆

材料

8～10個分

《皮》薄力粉250g ベーキングパウダー大1～2 砂糖40～50g
サラダ油大1と1/2 牛乳100cc ぬるま湯60～70cc
《具》かぼちゃ100～150g
モッツアレヤ、ピザ用などお好みのチーズ60～80g
(たまご1個を加える場合は、ぬるま湯を減らす)

作り方

【準備】材料の計量・カップの用意・蒸し器の準備

《皮》1～3は同じ

1. かぼちゃは、かたい皮と種を取り除き、金時豆2粒大ほどに切り揃える。
2. チーズが大きい場合は、金時豆1粒ほどの大きさにする。
3. かぼちゃとチーズを軽く混ぜ合わせ、8等分する。
4. カップに、等分した生地と3. を、7分目を目安に入れる。
5. 蒸気の上上がった蒸し器で約15分蒸す。

※チーズを加える時は、カップを使うのが好都合。

※粉チーズを使う場合は、粉と混ぜ合わせる。(敷き紙使用可)

※さつまいも、コーン、ベーコン、煮含めたかぼちゃなどアレンジいろいろ♪

★8個等分したうちの1つの栄養価★

エネルギー230kcal たんぱく質5.9g 脂質6.5g

カルシウム168mg 塩分0.7g

肉まんの《具》が包みきれなかったら・・・

春雨のスープに加える。

形を丸く整えて焼く。

など、おいしく食べきろう～。

挽き肉は傷みやすいので、作ったその日に加熱してね！

