



# みんなで楽しくおやつをつくらう! 親子料理教室

料理研究家の堤秀子先生から、からだを元気にするおやつとして下記レシピを教えてくださいました。



平成26年12月25日開催

## 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……………大さじ1~2  
砂糖……………40~50g

サラダ油……………大さじ1と1/2  
牛乳……………100cc  
ぬるま湯……………60~70cc

#### <具>

豚ひき肉……………100g  
茹たけのこ……………50g  
長ねぎ……………10g  
干しいたけ……………大1個  
しいたけの戻し汁……………大さじ2  
しょうがスライス……………2~3枚

しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1強  
ごま油・酒……………各小さじ1  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………適量



1/8量  
211kcal



### 作り方

#### <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へうで混ぜ合わせる。
- 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。
- ②野菜類と干しいたけを細かく刻む。
- ③ボウルに、ひき肉、②、しいたけの戻し汁、調味料類を加えてよく混ぜ合わせ、6~8等分にしておく。

#### <仕上げ>

- ①手粉(薄力粉・分量外)を用意する。蒸し器を火にかける。
- ②皮を6~8等分にし、伸ばし、具を包む。
- ③敷紙にのせ、蒸気の上があった蒸し器で、約15分蒸す。

### Point

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、おいしく食べきりましょう! ひき肉は傷みやすいので、作った日に加熱してください。

## 栄養まんてん蒸しパン

### 材料 (8~10個分)

#### <皮>

上記のほかほか肉まんと同じ

#### <具>

かぼちゃ……………100~150g  
モッツアレヤ、  
ピザ用など好みのチーズ……………60~80g

皮に卵1個を加えても良いです。  
その際はぬるま湯の量を減らして調整しましょう。



1/8量  
230kcal



### 作り方 ※皮は上記のほかほか肉まんと同じ

- 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、8~10等分する。
- ④カップに、8~10等分した生地と③を7分目を目安に入れる。
- ⑤蒸気の上があった蒸し器で約15分蒸す。

### Point

具をさつまいもやコーン、ベーコン、煮含めたかぼちゃなどにアレンジしても美味しいです。