



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.149 ハッスル中華まん

材料・分量(10個分) .....

<b>【皮】</b>		A	薄力粉	360g	B
砂糖	64g		ベーキング		
ぬるま湯	180cc		パウダー	4g	
(35℃前後)			強力粉	適量	
ドライイースト	4g		敷紙	10枚	
<b>【具】</b>			豚挽肉	200g	
干し椎茸(粗みじん)	6g	C	テンメンジャン	24g	
春雨			しょうゆ	24g	
(茹でて2cm長さ)	28g		オイスター		
れんこん(7mm角)	120g		ソース	21g	
玉ねぎ(粗みじん)	80g		ごま油	12g	
長ねぎ(粗みじん)	24g		酒	15g	
きゃべつ(粗みじん)	32g		砂糖	3g	
人参(粗みじん)	16g		豆板醤	3g	
生姜(みじん切り)	5g				
コーンスターチ	9g				

今回は、土浦市食生活改善推進員伝統の一品、ハッスル中華まんを紹介します。ハッスル中華まんは、平成23年に食生活改善推進員協議会内のコンテストを経て、“土浦の特産品れんこんを生かしたい”という熱意からの試行錯誤の末、誕生しました。その後、健康まつりやカレーフェスティバルで販売し、すぐに売れるほどの人気で、土浦市食改さんの名物となっています。ほかほかのふっくらした皮、旨味たっぷりの具、シャキシャキしたれんこんの食感をお楽しみください。ちなみに「ハッスル」の名前は「蓮」から取りました。

#### 作り方.....

- ①【皮】A、Bそれぞれボールに入れて合わせておく。全て合わせて練る。10個(1個約60g)に分け、更に手もみし、団子状にする。
- ②【具】ボールに豚挽き肉とC(合わせておく)を半分位入れてよく練る。
- ③【具】刻んだ具材とコーンスターチを加えて混ぜ、残りのCも入れてさらに練る。
- ④【具】10個(1個約70g)に丸める。
- ⑤打ち粉をしながら皮を麺棒で(具をギリギリ包める程度に)伸ばし、具を包む。敷き紙の上に置いて30～60分発酵させる。
- ⑥15分蒸して出来上がり。(中まで火が通ったことを確認してください。)

#### 1個分の栄養素.....

エネルギー	258kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.5g
カルシウム	28mg
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.9g

#### 食生活改善推進員



木村孝子さん 高橋圭子さん



1歳おめでとう  
いっぱい楽しいこと  
しようね!

あやの  
遠藤綾乃ちゃん  
(神立中央三丁目)



★祝一歳★  
健康で幸多き人生に  
なりますように!

ともはる  
羽鳥友陽ちゃん  
(木田余東台二丁目)

## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

### HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



1歳おめでとう♡  
はるくんの笑顔  
だいすきだよ♡

はる  
林 羽陽ちゃん  
(田中二丁目)



1歳おめでとう♡  
お姉ちゃんと仲良く  
元気だね!

みずき  
根本瑞生ちゃん  
(中貫)



1歳おめでとう☆  
明るく元気に  
大きくなってね♡

ななみ  
逆井七海ちゃん  
(宋塚)



1歳のお誕生日おめ  
でとう♪その笑顔を  
いつまでも♡

ふうき  
羽生楓希ちゃん  
(木田余)

#### 1月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

11月30日(金)

※1月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



可愛い♡柊那ちゃん  
産まれてきてくれて  
ありがとう!

ひな  
上石柊那ちゃん  
(永国)



1才おめでとう♡  
あなたの笑顔で  
みんな幸せ♡

おとほ  
高橋音葉ちゃん  
(中村南二丁目)