



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)

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