

♡☆☆♡ “ハッスル中華まん” ♡☆☆♡

食改さんの



‘れんこん’のシャキシャキとした感じが最高です！

愛情いっぱいの手作りです♪  
日本一の生産量を誇る土浦市産の‘れんこん’を使用しています！！

‘お肉’と‘れんこん’がぎっしり詰まって、ボリューム満点！！

土浦市食生活改善推進員協議会 肉まん班  
令和2年11月27日(金)

☆ まんじゅうの皮

1 単位 (10 個分)

< 10 個分 >

A	薄力粉	360 g	強力粉 (手粉用)	適量
	ベーキングパウダー	4 g	敷紙	10 枚
B	砂糖	64 g		
	ぬるま湯 (35℃前後)	180 c c		
	ドライイースト	4 g		

- ① A、Bをそれぞれボールにいれて混ぜ合わせておき、それをすべて合わせて練る。
- ② ①を1個約60gずつに分け、更に手もみし、団子状にする。
- ③ 麺棒で適度な大きさにのばし具を包む。  
皮の大きさは具がギリギリ包める程度の大きさで、大きすぎても小さすぎてもいけない。
- ④ ③を30～60分発酵させる。  
(発酵の目安は指で押したときに発酵前より柔らかくふっくらした感触になるまで)。
- ⑤ ④を12～15分蒸して出来上がり。

【参考】 1 個分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
まんじゅうの皮	156	3.1	0.6	17	1.0	0.1
蓮根まんの具	99	4.6	4.9	11	1.0	0.9
合計	255	7.7	5.5	28	2.0	1.0

※れんこんの豆知識※

れんこんは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。  
加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したりと、調理によっていろいろと変化をとげる様子は、まるで「れんこん七変化♡」といったところでしょうか!?  
皆さんもぜひ、土浦のれんこんを満喫してみてくださいね!!

# ☆具の材料

**1 単位(10個分)**

(あんの中身量……1 個 70 g × 10 個 = 700 g)

<具材>

豚挽肉 (脂身多く)	200 g
玉ねぎ	80 g
干し椎茸	6 g
春雨	28 g
れんこん	120 g
長ねぎ	24 g
きゃべつ	32 g
人参	16 g
生姜 (みじん切り)	5 g

<調味料>

A	テンメンジャン	24 g
	オイスターソース	21 g
	しょうゆ	24 g
	ごま油	12 g
	酒	15 g
	砂糖	3 g
	豆板醤	3 g
	コーンスターチ	9 g

- ① 調味料Aは、合わせておく。
- ② 干し椎茸は水に戻しておく。春雨は沸騰したお湯の中でしんが残らない程度に茹でる。
- ③ 玉ねぎ・椎茸・れんこん・長ねぎ・きゃべつ・人参は7mm角に切り、春雨は2cm位に切る。
- ④ ボールに豚挽肉を入れ、①の調味料の半分位を入れてよく練る。  
その中に③と④の具材、生姜のみじん切り、コーンスターチを入れて混ぜ、残りの調味料を加えてさらによく練る。
- ⑤ 1 個 70 g 位に丸めておく。



カレー味れんこんの  
トッピングつきです!



## ☆トッピング (10個分)

れんこん	100 g	
A	カレー粉	0.6 g
	コンソメ	0.1 g
	塩	0.1 g

- ① れんこんはうす切りにして、水に放つ。
- ② カレー粉・コンソメ・塩を合わせる。
- ③ ①の水気を除き、れんこんの片面に②をまぶす。
- ④ まんじゅうの上のにせる。

