

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

～シンプルな材料で家族みんなで手作り中華まんを作ってみよう！～

実施：令和4年12月16日（金）

土浦市一中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部



☆簡単中華まん（10個分）

【皮】

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

【具】

	豚ひき肉	200g
	干しいたけ （戻して粗みじん）	6g
	春雨 （茹でて2cm長さ）	28g
	れんこん（7mm角）	120g
	長ねぎ（粗みじん）	16g
	生姜（みじん切り）	5g
	片栗粉	9g
C	しょうゆ（大さじ1+小さじ1）	24g
	オイスターソース（大さじ1+小さじ1/2）	21g
	ごま油（大さじ1）	12g
	酒（大さじ1）	15g
	砂糖（小さじ1）	3g
	豆板醤（小さじ1/2）	3g



<作り方>

- ① 【皮】 A、BそれぞれボウルにAを入れて合せておく。
すべて合せて練る。10個（1個約60g）に分け、更に手もみし、団子状にする。
- ② 【具】 ボウルに豚ひき肉とC（合せておく）を半分くらい入れてよく練る。
- ③ 【具】 刻んだ具材と片栗粉を加えて混ぜ、残りのCも入れてさらに練る。
- ④ 【具】 10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。敷紙の上
に置いて30～60分発酵させる。
- ⑥ 15分蒸して出来上がり。 ※中まで火が通ったことを確認する。

具のg数を
確認する！

☆きくらげとにらの卵スープ（6人分）

水	900cc	卵	1個				
鶏がらスープの素	大さじ2	にら	1/2本				
きくらげ	5g	しょうゆ	小さじ1				
A	<table border="1"> <tr> <td>片栗粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>			片栗粉	大さじ1	水	大さじ1
片栗粉	大さじ1						
水	大さじ1						

<作り方>

- ① きくらげは、たっぷりの水（又はぬるま湯）で戻し、細切りにする。
にらはざく切りにする。
- ② 鍋に固形スープの素と分量の水を入れて火にかけ、沸騰してきたら①のきくらげとにらを加える。しょうゆで味を整える。
- ③ ②が沸騰したら A を加え、さらに沸騰したら溶き卵を静かに流し入れる

～Memo～

【参考】

1人分の栄養素量

	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)	塩分 (g)	炭水化物 (g)
簡単中華まん	234	6.6	4.9	24	1.7	0.7	42.2
きくらげとにらの卵スープ	25	1.4	0.8	12	0.6	1.1	2.7
計	259	8.0	5.7	36	2.3	1.8	44.9