私たちの健康は私たちの手でつくろう！

笑顔で元気に楽しい食卓を！

二中地区公民館まつり

土浦市食生活改善推進員二中支部
令和６年 11 月 17 日（日）

真鍋名物れん・ヤーコンま～ん

☆まんじゅうの皮（60ｇを 25 個分）

A	薄力粉	900ｇ
	ベーキングパウダー	11ｇ
B	砂糖	160ｇ
	ぬるま湯（35℃前後）	300 cc
C	ドライイースト	11ｇ
	ぬるま湯（35℃前後）	150 cc

餅つき機を使って皮作り
３単位　１回分
ボールに材料を入れ、ひとまとめにしてから餅つき機に入れて、15 分練る。
つやつやになるまで

作り方

① A,B,C をそれぞれボールに入れて混ぜ合わせておき、それをすべて合わせて練る。くっつきやすいのでまめに打ち粉をするとよい。

② ①を１個約 60ｇずつに分け、さらに手もみし、団子状にする。

③ 打ち粉をしながら、麺棒で適度な大きさに伸ばし具を包む。川の大きさは具がぎりぎり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 15 分蒸して出来上がり。

～れんこんの豆知識～

- れんこんは、シャキシャキとした食感と穴の空いた形状が特徴です。穴から「先の見通しがきく」という意味で、縁起の良い食材とされ、おせち料理にも使われます。
- れんこんには、ビタミンＣやポリフェノール、食物繊維などの栄養素が豊富です。
- ビタミンＣはみかんの 1.5 倍も含まれており、風邪や疲労回復に効果的です。ポリフェノールは、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用を持ちます。

✧ 具の材料（50ｇで 25 個分）

＜具材＞	
豚挽き肉	500ｇ
干ししいたけ	20ｇ
ゆでたけのこ	100ｇ（5mm の角切り）
ヤーコン	200g
れんこん	100ｇ（すりおろし）
れんこん	100ｇ（5mm の角切り）
根しょうが	30ｇ（みじん切り）
長ネギ	100ｇ（みじん切り）

＜調味料＞		
A	テンメンジャン	80ｇ
	オイスターソース	30ｇ
	酒	30 cc
	ごま油	大２
	しょうゆ	大３
	コショウ	少々

① 調味料 A は合わせておく。

② 干ししいたけは水に戻し、5mm の角切りにしておく。

③ ヤーコン、たけのこ、れんこんは5mm の角切りにし、れんこんの残り半分はすりおろす。

④ 長ネギ、根しょうがは粗みじんにする。

⑤ ボールにひき肉を入れ、調味料 A の半分を入れよく練る。②、③、④を入れ残りの調味料を入れてよく練り合わせる。

⑥ この材料を２５等分にする。

【参考】 1 個分栄養素量	エネルギー （Kcal）	タンパク質 （ｇ）	脂　質 （ｇ）	カルシウム （mｇ）	食物繊維 （ｇ）	塩　分 （ｇ）
れんこんまん	242	7.8	5.0	26	2.1	0.7