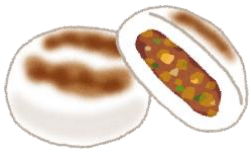
私たちの健康は私たちの手でつくろう！

『皆で楽しくおやきを作ろう！』



令和６年１２月１３日（金）
土浦市新治地区公民館
土浦市食生活改善推進員協議会新治地区支部

☆お焼き（皮）20 個分　１個：40ｇ程度

＜材料＞

薄力粉	500ｇ
そば粉	16ｇ
砂糖	２８ｇ
塩	４ｇ
ドライイースト	５ｇ
ぬるま湯	２７０cc

＜作り方＞

① ボールに薄力粉、そば粉を入れて混ぜ合わせる。
② ①のボールの左半分にドライイーストと砂糖、右半分に塩を入れ、中央部分を空けてぬるま湯を少しずつ加え、箸で混ぜ合わせる。
③ まとまったらボールから出してこねる。
④ １時間くらい置いてを発酵させる。
⑤ １個約 40ｇに分ける。
⑥ 手粉を付けて綴じ目を下に丸める。

☆お焼き（切干大根）15 個分

＜材料＞

切干大根（乾）		100ｇ
れんこん		100ｇ
にんじん		50g
サラダ油		適量
	水	400 cc
	顆粒だし	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ4弱（65g）
A	砂糖	大さじ2強（20g）
A	みりん	100g
焼き油		適量

＜作り方＞

① 切干大根は水で戻し水気を切って、食べやすい大きさに切る。
② れんこん、にんじんは 1.5 ㎝長さの千切りにする。
③ 鍋に油を敷き①、②を炒め、水と顆粒だしを加えて煮る。さらに、Ａの調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
④ ③を１個４０ｇに分け皮で包み綴じ目を下に丸める。
⑤ 蒸し器で１２分蒸す。
⑥ フライパンに油を敷き、表になる方から焼き目を付け、裏も焼く。
※ 油が少なすぎると焼き目が黒くなります。

☆お焼き（くるみ入りこしあん）15 個分

＜材料＞

こしあん	５５０ｇ
クルミ	55ｇ
焼き油	適量

＜作り方＞

① クルミは 160℃位の弱火で火を通しておく。粗く刻む。
② こしあんとクルミを混ぜる。
③ ②を１個 40ｇに分け皮で包み綴じ目を下に丸める。
④ 蒸し器で１２分蒸す。
⑤ フライパンに油を敷き、表になる方から焼き目を付け裏も焼く。
※ 油が少なすぎると焼き目が黒くなります。

☆豚汁　６人分

＜材料＞

豚バラ薄切り肉	８０ｇ
じゃがいも（大）	１個（２００ｇ）
大根	５ｃｍ（１５０ｇ）
にんじん	１/２本（８０ｇ）
ごぼう	１/３本（６０ｇ）
こんにゃく	７０ｇ
味噌	大さじ２・１/２
水	３カップ
顆粒だし	小さじ２/３
サラダ油	大さじ１/２
小ねぎ	適量

＜作り方＞

① 豚肉は３㎝幅に切り、じゃがいもは５～６㎜幅のいちょう切り、大根と人参もいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
② 鍋に油を熱し、豚肉を中火で炒め、野菜を加えて更に炒める。全体に油が回ったらこんにゃくを加え、さっと炒め合わせる。
③ ②に水と顆粒だしを加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして１０分煮て味噌を加える。
④ 盛り付け、小ねぎの小口切りを散らす。

☆牛乳寒天　６人分

＜材料＞

水	３００ｃｃ
牛乳	２００ｃｃ
粉寒天	４ｇ
みかん缶詰	１缶
砂糖	４０ｇ

＜作り方＞

① 鍋に分量の水と寒天を入れる。
② ①を火にかけ沸騰したらかき混ぜながら２分間加熱する。
③ 火を止めて牛乳を加える。
④ 容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
⑤ みかん缶の汁を切り、みかんを飾る。

【参考】１個分・１人分栄養素量	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）	食塩相当量（ｇ）	糖質（ｇ）
お焼き（切干大根）	153	3.1	1.2	42	2.3	1.0	31.4
お焼き（くるみ入りこしあん）	221	4.4	3.5	24	2.4	0.2	44.3
豚汁	107	3.4	6.1	31	4.9	1.1	7.0
合　計	481	10.9	10.8	97	9.6	2.3	82.7
牛乳寒天	67	1.1	1.2	42	0.7	—	13.1