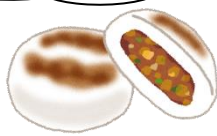


私たちの健康は私たちの手でつくろう！

令和6年11月 産業祭

食改さんの



2 種 の お 焼 き

土浦市食生活改善推進員協議会

☆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	125cc
和風顆粒だし	大さじ 1/2
A しょうゆ	大さじ 4 弱（65g）
砂糖	大さじ 2 強（20g）
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 cm 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 40 g 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。

切干大根は、水分が少ない分、生の大根より、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど多くの栄養素が凝縮されています。

れんこんの成分は約80%が水分です。次いで炭水化物が多く約15%です。

その他、ミネラルやビタミン・食物繊維などを豊富に含み、中でもビタミンCは100g中48mg。

この量は、なんとりんごの12倍、うんしゅうみかんの1.4倍になります。

ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、また体内の活性酸素を除去して老化やがん予防に効果があると言われています。



☆お焼き（くるみ入りこしあん）15個分



<材料>

こしあん	550 g
クルミ	55 g
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。

くるみは、たんぱく質が豊富な種実類です。
また、健康維持に不可欠な必須脂肪酸も
多く含まれています。その中でも、不足しがち
なα-リノレン酸が含まれています。

皮が余ったら...

ご自宅の余りおかずや、お好みの具材を包み、
オリジナルお焼きをお楽しみ下さい♪



【参考】

1個分栄養素量

	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



切干大根

くるみ入り
こしあん