

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう

## 「肉まんを作ろう！」

令和7年1月24日（金）

土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部

### 【中華まん】

#### ☆まんじゅうの皮 1単位(10個分)

<10個分>

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

- ① Bは、小ボールに砂糖をぬるま湯で溶かした上にドライイーストを浮かべ10分間放置する。
- ② ボールの中でAをふるっておき、①を入れ、菜箸でさっくり混ぜる。ほどよくなったら台に出し、200回位練る。
- ③ ②を1個約60gずつに分け更に手もみして丸くする。布の上に置きラップか布をかけておく。

#### \* 具を包む \* 蒸す \*

- ① 麺棒に強力粉をつけ中心部を小高く、具がギリギリ包める程度の大きさに伸ばし具を包む。敷紙を敷き、30～60分発酵させる。生地が乾かないようにラップか布をかけておく。（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）
- ② ①を12～15分蒸して出来上がり。（二段の蒸し器の場合は8分蒸したら上下を換えてまた8分蒸す。）



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	100g
A	カレー粉	0.6g
	コンソメ	0.1g
	塩	0.1g

- ① れんこんはスライサーで薄切りにし、酢水に放つ。
- ② Aを合わせる。
- ③ ①の水気を拭き、片面に②をはけで軽くまぶす。
- ④ まんじゅうの上のにのせる。

## ☆ 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
人参	16 g
小松菜	30 g

### < 調味料 >

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
生姜 (みじん切り)	5 g
コーンスターチ	9 g

A

- 調味料Aを合わせておく。
- 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、ざるにあげて冷ましておく。
- 玉ねぎ・椎茸・れんこん・長ねぎ・人参・小松菜は7mm角に、春雨は1.5cm位に切る。
- ボールに豚挽肉を入れ、①の調味料の約半量を入れてよく練る。  
その中に③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。
- 1 個約70gずつに丸めておく。

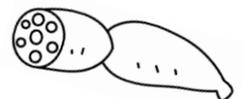
### 【参考】

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)	糖 質 (g)
まんじゅうの皮	152	2.9	0.5	17	1.0	0.1	35.9
蓮根まんの具	92	4.0	4.6	15	1.0	0.9	7.9
トッピング	7	0.1	—	2	0.2	—	1.4
合計	251	7.0	5.1	34	2.2	1.0	45.2

## \*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!?

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ります。



## (副菜) 野菜スープ (4人分)

玉ねぎ	80g	固形コンソメ	1/2個	} 合わせて600cc
しめじ	80g	水		
小松菜	80g	しいたけの戻し汁 (中華まんから)		
		ホタテ貝柱缶汁 (サラダから)		
		しょうゆ	小さじ1	
		こしょう	少々	

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。小松菜は長さ3cm程度に切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に水としいたけの戻し汁、ホタテ缶汁、コンソメ、①を入れ、やわらかくなるまで煮て、しょうゆ、こしょうで味を調える。

## (副菜) 大根とホタテのサラダ (4人分)

[	大根	150g	ホタテ貝柱	小1缶
	にんじん	30g	ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々		
	万能ねぎ	2本		

- ① 大根、にんじんは千切りにし、塩を振って、しばらく置き、水気をしぼる。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ホタテは軽く缶汁を切り、ほぐす。
- ④ ①～③を合わせ、ポン酢しょうゆをかけて混ぜる

1人分の栄養量	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)	糖質 (g)
中華まん (2個)	502	14.0	10.2	68	4.4	2.0	90.4
野菜スープ	16	2.1	0.1	39	1.4	0.5	2.2
大根とホタテのサラダ	25	2.6	0.1	23	0.8	0.4	3.1
合計	543	18.7	10.4	130	6.6	2.9	95.7