

手作り中華まん

-材料-		1人分	4人分
A	小麦粉	40g	160g
	ベーキングパウダー	1.25g	小さじ1強
B	ぬるま湯	20cc	80cc
	上白糖	1.5g	小さじ2
	塩	0.25g	ピツさじ1
	サラダ油	2.5g	大さじ1弱
C	豚挽き肉	10g	40g
	春雨	0.75g	3g
	干し椎茸	0.25g	1g
	長ねぎ	8g	32g
	しょうゆ	1g	小さじ1/2強
	ごま油	0.5g	小さじ1/2



☆作り方☆

- ① Aを合わせてふるう。
- ② ボウルにBの材料を入れてよく溶かす。
①に少しずつ入れて手でこねる。
まとまったら乾いた台の上に取り出し、生地がなめらかになるまで力いっぱい100回よくこねる。生地を4等分にする。
- ③ Cの春雨をゆでて、2cmに切る。
干し椎茸はもどしてみじん切りにする。
ねぎはみじん切りにする。Cの材料と調味料をよく混ぜる。
- ④ 手に小麦粉(分量外)を少量つけて②の生地をめん棒で丸く平らにのばし、③の肉をまん中にのせる。
対角線状のはしを摘み上げる。残りの対角線を摘み上げ、グッと摘みねじる。残りの膨らんだ4ヶ所を中央に摘み上げ、ほどけないようにギュッとねじる。
- ⑤ クッキングシートを切り、まんじゅうをのせ、蒸気のあがった蒸し器に間隔をあけて並べて強火で15分蒸す。

ONやさいサラダ

-材料-		1人分	4人分
A	ブロッコリー	50g	200g
	人参	15g	60g
	コーン缶(粒)	10g	40g
	マヨネーズ	4.5g	大さじ1.5
	ケチャップ	3.5g	大さじ1
	レモン汁	少々	少々

☆作り方☆

- ① 人参は1cmの角切りにする。コーン缶はザルにあけ、水気を取る。
ブロッコリーも小さく切る。
- ② 人参、ブロッコリーをゆでる。
ザルにあけて冷ます。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 野菜を皿に盛り、③をかけて出来上がり。



あげない大学いも

-材料-	1人分	4人分
さつまいも	75 g	300 g
オリーブ油	1.5 g	大さじ1/2
しょう油	4 g	大さじ1弱
A みりん	4.5 g	大さじ1
酒	4 g	大さじ1
いりごま(黒)	0.25 g	1 g



☆作り方☆

- ① さつまいもは乱切りにして、水にさらす。ザルにあけて、水気をきる。皿に移し、ラップをして電子レンジで5～6分加熱する。竹串で火が通っていることを確認する。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、さつまいもを入れ両面に少し焦げめがつく程度焼く。
- ③ Aの調味料を合わせて、②に加える。フライパンを回しながらさつまいもとからめ、いりごまを加えたら出来上がり。

チョコっとスコーン

-材料-	1人分	4人分
ホットケーキミックス	25 g	100 g
バター	6 g	25 g
牛乳	6 c c	25 c c
板チョコ(ミルク)	6 g	1/2枚



☆作り方☆

- ① チョコを刻んでおく。バターは溶かしておく。
- ② ボールにホットケーキミックスを入れ、溶かしバターを加えてゴムベラで混ぜる。
- ③ 牛乳、チョコを加えて混ぜる。手でまとめて、オーブンシートに生地をのせ好きな形(丸や四角)にのばす。
- ④ オーブンを170℃に予熱する。
- ⑤ ③の生地を包丁で等分に切る。
- ⑥ オーブンシートごと天板にのせて、25分焼く。

栄養計算(1人分)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
中華まん	242	5.2	5.2	50	0.6
ON野菜サラダ	66	2.6	3.7	24	0.3
あげない大学いも	134	1.3	1.8	31	0.6
チョコっとスコーン	175	2.7	8.2	50	0.4
合計	617	11.8	18.9	155	1.9