



♪おまんじゅうの生地♪

<材料> 作りやすい分量

- 地粉(中力粉) … 1カップ(100g)
- 重曹 … 小さじ1/2(2g)
- 砂糖 … 大さじ2~3(18~27g)
- ぬるま湯 … 1/4カップ(50cc)

<作り方>

- ① ぬるま湯に砂糖を入れて溶かす。
- ② ボウルに地粉、重曹を入れ、①を少しずつ加え、耳たぶぐらいのやわらかさになるようにこねる。
- ③ 手粉をつけながら、好みの大きさに分割する。

♪あんまんじゅう

<作り方>

- ① あんこ玉 20~30g を必要分作っておく。
- ② 同量ほどの生地で①のあんこ玉を包む。
- ③ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。

【1個分栄養価】エネルギー：104.0kcal/たんぱく質：3.5g/脂質0.4g/食塩相当量：0.0g



♪たまごまんじゅう

<作り方>

- ① 味付け卵を作る。
- ② 同量ほどの生地で①の卵を包む。
- ③ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で7~8分蒸す。

【1個分栄養価】エネルギー：172.0kcal/たんぱく質：7.5g/脂質4.4g/食塩相当量：0.2g



～味付け卵 6個分～

しょう油 100cc、みりん 50cc、酒 50cc、水 100cc を小鍋に入れ沸かして、殻をむいたゆで卵を漬ける。

☆ポイント☆

- ・生地：中身 = 1：1 にするとバランスが良い
- ・蒸し上がったら、うちわであおぐと表面につやがでる

♪包み方♪



生地を広げる。



生地を等分する。

棒状にしても切りやすいですよ。



<包み方①>



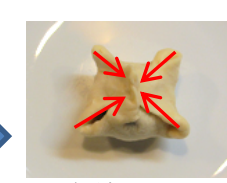
中央を少し厚く伸ばす。



あんこをのせる。



上下、左右をくっつける。



対角線につまむ。



とじ目はしっかりとくっつける。

<包み方②>



あんこより少し大きめに生地を広げる。



左手で生地を伸ばしながら、右手であんこを押し込むように包む。



とじ目はしっかりとくっつける。



とじ目を下にして、クッキングシートにのせる。

♪たらし焼き

<材料> 作りやすい分量

- 地粉 … 100g
- 重曹 … ひとつまみ
- 長ねぎ … 1/4本
- 味噌 … 大さじ1/2
- 水 … 100cc~120cc
- サラダ油 … 適宜



【全量栄養価】エネルギー：450.0kcal/たんぱく質：10.3g/食塩相当量：1.0g

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに地粉、重曹、長ねぎ、味噌を入れ、水を入れながら混ぜてとろとろにする。
- ③ フライパンに油をしき、直径7~8cmくらいの大きさに流し入れ、両面を焼く。

♪松風（かなり）

〈材料〉	作りやすい分量
地粉	… 100g
いりごま	… 10g
塩	… 1g
水	… 50g
揚げ油	… 適宜



【全量栄養価】エネルギー；466.2kcal／たんぱく質；9.0g／食塩相当量；1.0g

〈作り方〉

- ① 地粉にいりごま、塩を混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで水でこねる。
- ② 3mmほどの厚さにのばして、短冊に切り、中央に包丁を入れて一方を返す。(手綱)
- ③ 170℃ほどの油で揚げる。

♪かりんとう

〈材料〉	作りやすい分量
地粉	… 200g
ベーキングパウダー	… 小さじ1/2
いりごま	… 大さじ1
砂糖	… 30g
塩	… ひとつまみ
サラダ油	… 大さじ1
卵	… 1/2個
水	… 大さじ3
揚げ油	… 適量



【全量栄養価】エネルギー；1365.0kcal／たんぱく質；16.0g／食塩相当量；0.4g

〈作り方〉

- ① ボウルにサラダ油、卵を入れ、水、砂糖、塩、いりごまを入れよく混ぜる。
- ② さらに小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ、固めにこねる。
- ③ 5mmほどの厚さに伸ばし、5cm長さの棒状に切る。
- ④ 170℃ほどの油で揚げる。

えごまを入れる場合は、軽くつぶすと、生地になじみます。



甘さ控えめなので、砂糖を40～50gにしても良いです♪
本日の試食は、仕上げに軽く塩をふってあります。

♪肉団子の彩りスープ

〈材料〉	4人分
鶏ひき肉	… 120g
酒	… 小さじ1
塩、こしょう	… 少々
おろし生姜	… 小さじ1/2
片栗粉	… 小さじ1
ミニトマト	… 8個
しいたけ	… 4個
玉ネギ	… 半分
小ネギ	… 適宜



特産品を美味しく食べよう！



水	… 3カップ
鶏ガラスープの素	… 大さじ1
しょう油	… 小さじ1

【1人分栄養価】エネルギー116.9kcal／たんぱく質6.7g／脂質3.8g／カルシウム13.0mg／食塩相当量1.3g

〈作り方〉

- ① ミニトマトは半分に切り、しいたけは4～5mm幅に切る。
- ② 玉ネギは薄切りにし、小ネギは小口切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、酒、塩、こしょう、おろし生姜、片栗粉をよく混ぜて、肉だねを作る。
- ④ 鍋に水、鶏ガラスープの素、玉ネギ、しいたけを入れて火にかける。
- ⑤ 沸いたら、③の肉だねをスプーンで丸めながら入れて煮る。
- ⑥ 肉に火が通ったら、ミニトマト、しょう油を加え軽く煮る。
- ⑦ 器に盛り、小ネギをちらす。

♪レンジでなすの煮浸し

〈材料〉	4人分
なす	… 2本
ごま油	… 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)	… 大さじ2
みりん	… 大さじ2
しょう油	… 大さじ1
砂糖	… 小さじ1
酢	… 小さじ1
おろし生姜	… 4g
水	… 100cc

〈作り方〉

- ① なすは8等分に切り、水に5分ほどさらす。
- ② 耐熱容器に水気をきったなすとごま油を入れ、なじませる。
- ③ ラップをふんわりかけて、レンジで3分加熱する。
- ④ めんつゆ、みりん、しょう油、砂糖、酢、おろし生姜、水を合わせて③に入れる。
- ⑤ ③に④を入れ、ラップをふんわりかけてレンジで2分30秒加熱する。

【1人分栄養価】エネルギー；28.7kcal／たんぱく質0.6g／脂質；0.05g／カルシウム；7.0mg／食塩相当量；0.2g

