

豚まん

材料	1人分	3人分	4人分
小麦粉	25g	75g	100g
ベーキングパウダー	1g	3g	4g
牛乳	15g	45g	60g
サラダ油	2g	6g	8g
塩	少々	少々	1g
砂糖	1.5g	4.5g	6g
豚バラ肉	15g	45g	60g
干しシイタケ(干)	0.5g	1.5g	2.0g
タケノコ(水煮)	5g	15g	20g
白ネギ	15g	45g	60g
A オイスターソース	0.5g	1.5g	2.0g
濃い口しょうゆ	2.5g	7.5g	10g
シイタケの戻し汁	1.5ml	4.5ml	6ml
砂糖	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ごま油	1g	3g	4g
片栗粉	1g	3g	4g

作り方

- ① 皮を作る ボウルに小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れて手でよく混ぜる
牛乳とサラダ油を加え手で大きく混ぜる (ボウルは大きいものを使う)
- ② 水分が全体にいきわたったら手のひらで押さえるようにしっかりこねる
粉っぽさがなくなったらラップに包んで15分ほどおく
- ③ 具を作る バラ肉は細かく切る。干しシイタケはぬるま湯で戻し(戻し汁は残す)
タケノコ、ネギ、しょうがとともにみじん切り
- ④ ボウルに③の豚バラ肉と具、調味料を入れて手でぐるぐると回すように混ぜ合わせてまとめる
- ⑤ のし台に軽く打ち子をして(分量外)生地を軽く伸ばしたらカードで人数分に分ける
一度丸めて丸く伸ばして具を包んでクッキングペーパーを切ったものにのせ、
蒸気があがった蒸し器に間隔をあけて並べて強火で10分ほど蒸し上げる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
202	4.8	8.4	53	0.3	1.3	1.0

中華風炊き込みご飯

材 料	1人分	3人分	4人分
米	75g	0.5合	300g
水	100ml	300ml	400ml
タケノコ(水煮)	25g	75g	100g
鳥もも肉	15g	45g	60g
干しいたけ(干)	1g	3g	4g
白ネギ	10g	30g	40g
しょうが	2.5g	7.5g	10g
ごま油	3g	9g	12g
B ガラスープの素	少々	少々	少々
濃い口しょうゆ	9g	27g	36g
酒	7.5g	22.5g	30g

作り方

- ① コメは洗って水けを切る
- ② ネギとショウガはみじん切り。タケノコは1cm角に切る。鶏肉は2cm角に切る
干しいたけは戻して5mm角に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れてショウガ、ネギを加えて弱火で香りを出す
香りが出たら中火にして鶏肉、タケノコ、シイタケを加えて炒め、米を入れ再度炒める
Bの調味液で調味して炊飯器に入れ、水を加えて炊き上げる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
350	8.7	5.9	160	0.9	1.6	1.5

中華風スープ

材 料	1人分	3人分	4人分
塩蔵わかめ	15g	45g	
白ネギ	10g	30g	40g
しょうが	3g	9g	12g
鷹の爪	少々	少々	少々
チキンコンソメ	2g	6g	8g
水	150ml	450ml	600ml
濃い口しょうゆ	少々	少々	少々

作り方

- ① 塩蔵わかめはよく洗って水にしばらくはなあって塩を抜き食べやすい大きさに切る
- ② 白ネギは白髪ねぎにする。中は小口切り。しょうがは千切り。鷹の爪は小口切り
- ③ 鍋に水を沸かし、しょうが、チキンコンソメを加え、わかめ、しょうがを入れて一煮立ちさせ
味見をしてしょうゆで調整
- ④ 器に白髪ねぎを入れて③を加え、好みに鷹の爪をいれる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
11	0.6	0.2	11	0.2	0.7	1.4

里芋サラダ

材 料	1人分	3人分	4人分	
里芋	30g	90g	120g 3~4個	
ザーサイ	5g	15g	20g	
ゆで卵	15g	45g	60g L1個	
C	ごま油	3g	9g	12g 大さじ1
	酢	3.75g	11.25g	15g 大さじ1
	濃い口しょうゆ	4.5g	13.5g	18g 大さじ1
	ラー油	少々	少々	少々

作り方

- ① ザーサイは塩抜きして薄切り、ゆで卵を作り、くし切り
- ② ボウルにCを混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ③ 里芋はゆでて熱いうちにつぶし②のドレッシングから少しとって混ぜておく
ザーサイ、ゆで卵と残りのドレッシングを合わせてから里芋を入れ、軽く混ぜる
★ザーサイは千切りになったものや瓶詰がありますが必ず一度塩抜きをします
★ゆで卵は半熟で使ってもトロっとしておいしいです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
70	25	44	18	0.6	0.9	0.4