

## 親子クッキング講座



## ~MENU~

- ☆ ふわふわ肉まん
- ☆ 青梗菜のスープ
- ☆ 杏仁豆腐

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

## 1. ふわふわ肉まん

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
【皮】		
薄力粉	40	160g
ベーキングパウダー	1	小さじ1
砂糖	4.5	大さじ1
塩	0.3	1g
サラダ油	3	小さじ2
水	20	80~90ml
【具】		
豚ひき肉	40	160g
玉ねぎ	25	100g
れんこん	10	40g
干しいたけ	0.3	1枚
A		各小さじ2
しょうゆ	4.5	
ごま油	1	
	0.8	

## 作り方

- ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を計り入れ、よく混ぜる  
サラダ油、水の半量を加えてこねる。残りの水も徐々に加えてまとめ、15分休ませる
- ② 玉ねぎ、れんこん、戻した干しいたけをみじん切りにしてポリ袋に入れ、豚ひき肉とAの調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる  
ポリ袋の口を結んで1つの角を少し切り、絞り出し袋にする
- ③ ①を8等分にして丸め、手で平たくのばし（ふちを薄くすると包みやすい）、②の具を真ん中に絞りだして包み、しっかり閉じる（閉じ目に具が付くとくっつきにくいので、気を付ける）  
肉まんより一回り大きく切ったクッキングペーパーの上に乗せる
- ④ 蒸し器に湯を沸かし、肉まんを間隔をあけて並べ、中火で15~20分蒸す

## 栄養価（大人）

エネルギー	464kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	13.8g
カルシウム	133mg
塩分	1.0g

## 2. 青梗菜のスープ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
鶏ささ身	25	100g
片栗粉	2	小さじ2
青梗菜	25	1株
にんじん	10	40g
しめじ	15	60g
水	150	600ml
鶏がらスープの素	2	大さじ1
【水溶き片栗粉】		
片栗粉	2	大さじ1
水		大さじ2
おろし生姜(大人のみ)		お好みで

- ① 青梗菜は一口大、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る
- ② 鶏ささ身は筋を取り、薄く切ってポリ袋に入れ、片栗粉を加えて振り混ぜておく
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、にんじんを入れて煮る。3分ほど煮たら、②、青梗菜、しめじも加え、やわらかく煮る
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付け、器に盛り付け、大人はおろししょうがをのせる

## 3. 杏仁豆腐

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
牛乳	50	200ml
水	50	200ml
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	2	大さじ1
アーモンドエッセンス	少量	少々
好きなフルーツ	適量	適量
【シロップ】		
砂糖	9	大さじ4
水	50	200ml

- ① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて火にかける沸騰したら中火にし、混ぜながら2分ほど煮立てる
- ② すぐに牛乳を加えてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを4、5滴加え、器に分ける粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ 小鍋にシロップ用の砂糖と水を入れて煮溶かし、冷やしておく
- ④ ②が固まったら、好きなフルーツを食べやすく切って飾り、シロップをかける

