

皮から手作りレシピ【主食】 1. 肉まん



【材料】（4～5人分 10個分）

（生地）

- ① 薄力粉・・・150g
- ② 強力粉・・・150g
- ③ ベーキングパウダー・・・10g
- ④ 砂糖・・・40g
- ⑤ ドライイースト・・・10g
- ⑥ 牛乳・・・40cc
- ⑦ めるま湯・・・100cc
- ⑧ ラード・・・大さじ1

（具）

- ① 白菜又はキャベツ・・・200g
- ② ネギ・・・1本
- ③ たけのこ・・・50g
- ④ 干しいたけ・・・3枚
- ⑤ 豚ひき肉・・・150g
- ⑥ 塩・・・少々
- ⑦ 干貝柱（お好みで）
- ⑧ ごま油・・・大さじ1
- ⑨ しょうが・・・1かけ
- ⑩ 塩・・・小さじ1/2
- ⑪ 砂糖・・・大さじ1
- ⑫ しょうゆ・・・大さじ1
- ⑬ 酒・・・大さじ1
- ⑭ オイスターソース・・・大さじ1

【作り方】

- ① ①をふるいにかけて、②を加えよくこねる。
- ② ①にラードを加えてひとまとめにし、発酵させる。
- ③ 白菜はさっと茹で、よくしぼる。
- ④ ③の野菜を全部細かく切り、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め④の野菜を入れ、⑥で味をつける。
- ⑥ ひき肉は塩を加えてよく混ぜておき、⑤が冷えたら合わせて10等分にする。
- ⑦ 発酵した生地を10等分にして丸め、1.3cmくらいの円形にする。
- ⑧ ⑥の具をのせて包み、15分ほどねかす。
- ⑨ 10分から15分蒸す。

【一人分栄養価】 2個

- エネルギー： 416Kcal
- たんぱく質： 14.4g
- 脂質： 11.2g
- カルシウム： 103mg
- 食塩相当量： 1.9g

皮から手作りレシピ【主食】 2. ナン

【材料】 4人分

- ④
- 強力粉・・・・・・・・・・280g
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - ドライイースト・・・・・・・・5g
- ⑤
- ぬるま湯・・・・・・・・・・140cc
(人肌より低い30℃位)
 - たまご・・・・・・・・・・1/2個
 - スキムミルク・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
強力粉(打ち粉用)

【一人分栄養価】

エネルギー：	289Kcal
たんぱく質：	10.1g
脂 質：	3.2g
カルシウム：	35mg
食塩相当量：	0.7g

【作り方】

- ① 材料を混ぜる
大きめのボウルに④の材料をふるって入れ、小さめのボウルに⑤の材料を入れ、それぞれ泡だて器で混ぜておく。
- ② 生地を混ぜる
④のボウルの中に⑤を2～3回に分けて入れ、手で混ぜる。よく混ぜると手からはなれて、ひとつにまとまる。こねる(10分くらい)
- ③ 発酵する
生地を丸くまとめ、ボウルに入れラップをかけて暖かいところに置く。1時間位で2倍の大きさになる。
- ④ 休ませる
生地を取り出し4個に切り、楕円形にしてラップをかけておく。(5分)
- ⑤ 形を作る
台に粉をふり、生地をのせ、麺棒で薄くのばし、ナンの形を作る。
- ⑥ 焼く
温めたフライパンに油を薄くぬり、両面を焼く。



皮から手作りレシピ【主菜】 3. ぎょうざ



ぎょうざの皮

【材 料】(24個分)

強力粉・・・・・・・・・・160g 薄力粉・・・・・・・・・・80g
熱湯・・・・・・・・・・160ml 塩・・・・・・・・・・1g

【作り方】

- ① ボールに強力粉、薄力粉をふるって入れ、熱湯、塩を入れて、しゃもじでよく混ぜます。
- ② 生地が均一になったら、台の上に出し、耳たぶくらいの固さになるまで、力を入れてよくこねます。
- ③ ②をポリ袋に入れて、約20分間ねかせます。
- ④ ③の生地を棒状にし、約24個に分割し、丸型にしておきます。
(1個約13g)
- ⑤ ④の生地を手のひらで押しつぶし、短めのめん棒で生地をまわしながら、直径7~8cmに丸くのばします。このとき、中心を厚く、外側を薄くします。

【材料】4人分

ぎょうざの皮・・・・・・・・・・24枚
豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
キャベツ・・・・・・・・・・200g
にら・・・・・・・・・・10本(20g)
にんにく・・・・・・・・小1かけ(3g)
しょうが・・・・・・・・小1かけ(10g)

調味料

④

┌	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
	オイスターソース・小さじ2
	こしょう・・・・・・・・適量
	ごま油・・・・・・・・小さじ1

サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/3
湯または水・・・・・・・・1カップ
└ しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 酢・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ① キャベツはさっと茹で、みじん切りにしてペーパータオルで水気をよくしぼる。にら、にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- ② 大きなボウルにひき肉、①、④を入れてよく練り、24等分する。
- ③ 手にぎょうざの皮を広げ、中央に②をのせ、皮の片側にヒダが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。ぎょうざのふちが半透明になったらお湯または水を注ぎ、ふたをして蒸し焼きする。
- ⑤ ふたをとり、強火にして残っている水分を飛ばし、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。
- ⑥ 酢しょうゆをそえる。

【一人分栄養価】

エネルギー： 267Kcal
たんぱく質： 13.5g
脂 質： 13.1g
カルシウム： 35mg
食塩相当量： 1.2g

手打ちうどん 3色（白・赤：にんじん・緑：こまつな）

【材料】（4人分）

白うどん：基本

うどん粉（薄力粉）・・・300g
スキムミルク・・・・・・・・30g
・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・110cc～140cc
打ち粉用薄力粉・・・・・・適量

色つきうどん（★野菜の下ごしらえ）

赤：にんじん・・・50g

粗く、すりおろす。

緑：小松菜・・・葉のみ50g

ゆでて細かく包丁でたたき混ぜる。

※水分がでたら水を調整する。

【一人分栄養価】エネルギー：311 Kcal

たんぱく質：9.0g 脂質：1.4g

カルシウム：112mg 食塩相当量 1.2g

【つけ汁：けんちん汁】

【材料】（4人分）

にんじん・・・・・・・・80g
だいこん・・・・・・・・240g
さといも・・・・・・・・120g
ごぼう・・・・・・・・80g
木綿とうふ・1/3丁（100g）
あぶら揚げ・・・・1枚（20g）
とりもも肉・・・・・・・・160g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
だし汁・・4カップ（800cc）
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/4
酒・・・・・・・・大さじ1と1/2

【一人分栄養価】

エネルギー：212 Kcal たんぱく質：11.4g 脂質：11.5g

カルシウム：97mg 食塩相当量：1.7g

【作り方】

- ①小麦粉とスキムミルク、塩をよく混ぜ合わせる。
★下ごしらえした野菜を入れる。
- ②水を少しずつ入れ、耳たぶのやわらかさにする。
- ③袋に入れて踏み（ひとり50回くらい）しばらく寝かす。
- ④厚さを同じになるように伸ばし、びょうぶたたみにして同じ太さに切る。
- ⑤ たっぷりのお湯でゆでる（約15分）
- ⑥よく洗いぬめりを取り、ざるにあげ、水気をきる。

【作り方】

- ①とうふはしっかり水切りしておく。
- ②にんじん、だいこんはいちょう切り、さといも、とり肉は一口大に切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。あぶら揚げは湯通しし細切りにする。
- ③鍋にサダダ油を熱し、とうふをくずし入れ炒める。
- ④とうふの水気がなくなりコロコロしてきたら、ごぼうを炒め、野菜、とり肉を加え、さらに炒める。
- ④ あぶら揚げを加え、だし汁、㊶を入れてあくを取りながら煮込む。