

7 いろいろ作ってみようレシピ ①

【主食】 手打ちうどん 3色（白・赤：人参・緑：こまつな）

材料(4人分)

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

★色つきうどん(野菜のしたごしらえ)

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。

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、ざるにあけ、水気をきる。

【汁物】 けんちん汁（つけ汁）

材料(4人分)

にんじん・・・100g
 だいこん・・・300g
 さといも・・・150g
 ごぼう・・・100g
 木綿豆腐・・・1/3丁(100g)
 油揚げ・・・1枚(20g)
 とりもも肉・・・120g
 サラダ油・・・大さじ1
 だし汁・・・4カップ(800ml)
 A { しょうゆ・・・大さじ4
 砂糖・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/2
 酒・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① 木綿豆腐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。油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、くずした木綿豆腐を入れ炒める。
- ④ 木綿豆腐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。
- ⑤ 油揚げを加え、だし汁、Aを入れてあくを取りながら煮込む。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
手打ちうどん	311	9.0	1.4	112	1.2
けんちん汁	212	11.4	11.5	97	1.7

7 いろいろ作ってみようレシピ ②

【主食】 肉まん（皮から手作りメニュー）

材料(4～5人分 10個分)

(生地)

A 薄力粉・・・150g
 強力粉・・・150g
 ベーキングパウダー・・・10g
 B 砂糖・・・40g
 ドライイースト・・・10g
 牛乳・・・40ml
 めるま湯・・・100ml
 ラード・・・大さじ1

(具)

はくさい・・・200g
 ネギ・・・1本
 C たけのこ・・・50g
 乾しいたけ・・・3枚
 豚ひき肉・・・150g
 塩・・・少々
 干貝柱（お好みで）
 ごま油・・・大さじ1
 しょうが・・・1かけ
 塩・・・小さじ1/2
 D 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 オイスターソース・・・大さじ1

作り方

- ① Aをふるいにかけて、B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、よくしぼりみじん切りにする。
- ④ C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、③、④を入れ、D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、13cm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。

[1人分の栄養価(2個)]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
肉まん	416	14.4	11.2	103	1.9