



作って食べよう ～お母さんと一緒に～

平成17年11月17日(木)

香芝市役所 児童福祉課

肉まん（豚まん） 8個分

皮の材料

小麦粉 300g(3カップ)
B・P 10g(大さじ1)
水 150cc(3/4カップ)
塩 5g(小さじ1)
砂糖 27g(大さじ3)

中身の材料

豚ひき肉 200g
玉ねぎ 100g
油 2g
にら 20g

<調味料>

しょうゆ 12cc(小さじ2)
塩 2.5g(小さじ1/2)
さとう 6g(小さじ2)
ごま油 6g(小1さじ/2)
こしょう 少々



皮の作り方

1. ビニール袋に小麦粉とB・Pを入れ、振るっておく。
2. 水に砂糖、塩を溶かし、1に加え、耳たぶ位の柔らかさになるまで軽く混ぜ合わせる。そして、8等分する。

中身の作り方

1. 玉ねぎは、みじん切りにし、油で炒めておく。
2. にらは、玉ねぎに合わせて切る。
3. ボールに豚ひき肉・炒めた玉ねぎ・にらと調味料入れ、粘りが出るまで、混ぜ合わせる。
4. 3を8等分に分ける。

肉まん（豚まん）の作り方

1. 皮を丸めて、直径10cm位に伸ばして、中身をつめる。
2. 暖めた蒸し器で、中火で15分位蒸す。
3. 好みに合わせてカラシしょうゆ等で食べる。

春雨スープ (1人分)

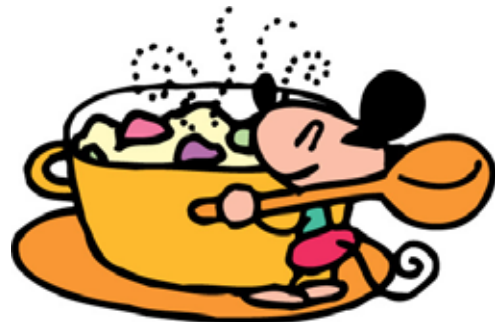
はるさめ	10 g
豚ひき肉	20 g
まいたけ	30 g
玉ねぎ	30 g
ねぎ	3 g
コンソメ	2 g
しょうゆ	0.5 c c
水	150 c c

(作り方)

1. はるさめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. まいたけは、石突きを切り、適当な大きさに切る。
3. 玉ねぎは、くし切りにする。ねぎは、小口切りにする。
4. 豚ひき肉を炒め、水・コンソメを入れ、ねぎ以外の他の材料を入れる。
5. 材料に火が通ったら、しょうゆ・ねぎを入れる。

チーズケーキ (1人分)

クリームチーズ	38 g
さとう	10 g
卵	16 g
生クリーム	16 g
小麦粉	8 g



(作り方)

1. クリームチーズを常温に戻して、クリーム状にする。そして、さとうを混ぜる。
2. 1に生クリームと溶いた卵を加えさらに混ぜる。
3. 2に小麦粉を加え、木べらで混ぜ、180度のオーブンで、15分位焼く。