

今日のメニュー <中華めん料理とホカ！ホカ！中華まん>

- ・豆乳坦坦麺
- ・中華即席漬け
- ・中華まん(定番！豚まん・さつまいもジャムまん)

・豆乳坦坦麺

材 料	4人分
中華生麺	4玉
豚挽き肉	150g
きのこ類	1~1/2パック
白ねぎ	1/4本
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
サラダ油	大さじ1
甜面醤	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
水	1/4カップ
豆板醤	適量
チンゲン菜	1株(120g)
白ねぎ	1/4本
豆乳(無調整)	4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
すりごま	適量
ラー油	適量

(作り方)

1、肉みそをつくる。

- ① きのこ類——根元を除き、粗みじん切りにする。
白ねぎ——半分はみじん切り、残り半分は縦2つに切つて斜めにせん切りにして水にはなす。
にんにく、生姜——みじん切り。
- ② 中華鍋に油を温め、ねぎ、にんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが出たら、ひき肉を加えて色が変わるまで中火でよく炒める。次に豆板醤、みそを加えて肉にからめるように炒める。

- ② 次に酒→砂糖→しょうゆ→水→きのこの順序で加えて煮る。混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

2、チンゲン菜——縦4つに切り、ゆでて水にとり、水気を絞って3~4cm長さに切る。

白ねぎ——縦半分は切り、斜めせん切りにして冷水にさらす。

3、なべにたっぷりの湯を沸かし中華麺をゆでる。ざるにあげて湯をきる。器に等分に盛る。

4、別鍋に豆乳、鶏がらスープの素を入れて、ひと煮立ちさせて、塩、こしょうで味を調える。

5、麺の上に肉みそ、チンゲン菜、ねぎを盛りつけ、熱々の豆乳スープを注ぎいれてラー油、すりごまをふる。

<エネルギー457kcal 塩分2.2g>

・中華即席漬け

材 料	4人分
大根	150g
にんじん	50g
セロリ	1/4本
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
A酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
赤唐辛子	1/2本

(作り方)

- 1、大根——皮をむいて、3cm長さの拍子木切りにする。
にんじん——3cm長さの拍子木切りにする。
セロリ——筋をとり、3cm長さの細切りにする。
唐辛子——種をとり、小口切りにする。

2、1に野菜を合わせて、塩をふり、10分位おく。

3、Aを合わせ、水気を絞った野菜を漬ける。(30分位)

<エネルギー24kcal 塩分0.2g>

・中華まん<☆定番・豚まん ☆さつまいもジャムまん>～さつまいものジャム作りにも挑戦

材 料	4人分
<皮生地>	<8個分>
薄力粉	200g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
温湯	130ml
サラダ油	大さじ1/2
ビニール袋	1枚
<肉まん>	<4個分>
豚ひき肉	50g
白菜	100g
生しいたけ	1枚
ゆでたけのこ	40g
ねぎ	1/3本
「しょうゆ	小さじ1/2
Aしょうが汁	小さじ1/2
「塩	少々
かたくり粉	小さじ1
<たれ>	
酢しょうゆ	適量
練り辛子	適量
<さつまいも ジャム>	<4個分>
さつまいも	200g
グラニュー糖	100g
レモン汁	大さじ1
水	100ml

(作り方)

1、皮生地をつくる。

- ① ビニール袋の中に、サラダ油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ② 混ぜたら、温湯を一気に加える。粉っぽさがなくなったらサラダ油を加えてさらによくこねる。
- ③ なめらかになって、袋につかなくなったら、粉ふったまな板にのせて8等分に分けて丸める。
- ④ 麺棒に粉をふって直径10cm位にのばす。
(外側は薄く、中央部分は やや厚めにのばして！)

2、肉あんをつくる。

- ① 白菜——ゆでて、みじん切り。
しいたけ——みじん切り。
ゆでたけのこ——みじん切り。
ねぎ——みじん切り。
- ② ボウルに豚挽き肉、Aのしょうゆ、しょうが汁、塩を加えて粘りができるように混ぜる。次に、①の野菜、かたくり粉を加えて混ぜる。
- ③ 4個に丸める。

3、さつまいもジャムをつくる。

- ① さつまいも—1～2cmの輪切りにして、厚めに皮をむく。
(水は1～2回変えるほうが色がきれい)
- ② 鍋に、さつまいもがかぶる位の水(分量外)を入れて軟らかくなるまでゆでる。
- ③ ②のゆで汁をきり、さつまいもをつぶす。
- ④ ③に水、レモン汁、砂糖を加えてゆっくり混ぜながら水分をとばして、とろみがつくまで煮詰める。
(煮詰めのポイントは、冷水を入れたコップにジャムを少量滴下させ、下まで落ちて散るか、固まって落下する)
- ⑤ あんは、生地に大さじ1～2を入れて包む。

4、包む・蒸す

- ① 皮の中央にあんをのせて包み、布をかけて30分位おく。
(温めた蒸し器に並べて10分位おくと早い)
- ② 蒸気の上がっている蒸し器で、強火で15～20分蒸す。

<豚まん1個：153kcal 塩分0.4g ジャムまん1個：185kcal 塩分0.2g>

* 「あんまん」——4個分：こしあん100g、黒ねりごま 大さじ1/2
鍋に入れて練る。