

今日のメニュー <中華麺料理と郷土の菓子>

- ・汁ビーフン・蒸し野菜添え
- ・肉詰めれんこん・甘酢あん
- ◇酒まんじゅう

・汁ビーフン・蒸し野菜添え

材 料	4人分
ビーフン	200g
豚肉薄切り	120g
しょうが	少々
スープ	
┌スープの素	小さじ1
└水	4カップ
└酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
<蒸し野菜>	
にんじん	40g
もやし	1/2 袋
ねぎ	1/2 本
チンゲン菜	1株
サラダ油	大さじ1
水	適量
レモン	1/2 個

(作り方)

- 1、ビーフン——たっぷりの熱湯につけてもどす。(3分位)
- 2、豚肉——細切りにする。
しょうが——せん切りにする。
- 3、鍋に、しょうが、水、スープの素、酒を入れて煮る。沸騰したら豚肉をほぐして加える。しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- 4、3にビーフンを加えて、ひと煮する。
器に盛り、蒸し野菜を上のにのせる。レモンを添える。

☆ かんたん！蒸し野菜をつくる！

- 1、にんじん——せん切りにする。
もやし——さっと洗う
ねぎ——せん切りにする。
チンゲン菜——茎と葉に分けて、茎はせん切り、葉はざく切りにする。

*野菜は、全ての野菜が均一に火が通るように切る。

- 2、鍋（フライパン）をコンロにかけて油を加える。
1の切りそろえた野菜を鍋にこんもりのせる。
水を1/4～ 1/2 カップ(野菜の下に薄く広がる位)を加える。

- 3、鍋蓋をして、中火で1分（葉物）～3分（根菜）間蒸し
火を止める。蓋をしたまま1分～1分間おく。

(鍋蓋は絶対開けないで！)

<エネルギー246kcal 塩分1.3g>

・肉詰めれんこん・甘酢あん

材 料	4人分
れんこん	200g
鶏ひき肉	100g
ねぎ	1/2本
えのきだけ	1/4袋
しいたけ	2個
塩	少々
酒	小さじ2
<衣>	
小麦粉	1カップ
卵	1個
水	1/2カップ
揚げ油	適量
<甘酢あん>	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1. 1/2
唐辛子	1/2~1本
水溶きかたくり粉	小さじ1

(作り方)

- れんこん——皮をむいて、5mm厚さの薄切りにして、水にさらす。
ねぎ——みじん切りにする。
えのきだけ——みじん切りにする。
しいたけ——みじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉を入れて塩、酒を加えて粘りがでるまでよく練る。ねぎ、えのきだけ、しいたけを加えてさらに混ぜ合わせる。
- れんこんの水気をきりペーパーでふく。
- 2を適量とって、2枚のれんこんで挟む。(軽く押さえる)
- 小麦粉と卵水を合わせて、衣をつくる。
- れんこんに薄く小麦粉をふり、衣を厚めにつけて180℃の揚げ油で揚げる。
- 甘酢あんの調味料を混ぜ合わせてひと煮する。(レンジ可)
- れんこんを半分に切って盛り、甘酢あんを添える
<エネルギー207kcal 塩分0.7g>

◇酒まんじゅう～西条酒の酒粕の旨味と栄養効果を菓子に！

材 料	6～8個分
酒粕	30g
水(酒)	大さじ2
砂糖	70g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2
粒あん	150g
打ち粉(薄力粉)	

(作り方)

- 薄力粉とベーキングパウダーをいっしょにふるう。
あんを6～8個に丸めておく。
- 耐熱容器に酒粕を細かくほぐして入れ、水を加えて電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。
- 2の酒粕をとりだして、砂糖を加えて混ぜる。ざるで大きめのボウルにこす。1の薄力粉を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- 打ち粉をした台にとりだし、生地を4～5回たたんでまとめる。6～8等分に生地を分けて広げ、あんを包む。
クッキングシートに並べる。
- まんじゅうにたっぷり霧をふく。
蒸気の上上がった蒸し器で強火で12分蒸す。
<1個あたりエネルギー180kcal>