



栄養管理室 管理栄養士
土山 麻美

メディカル・レシピ



寒い季節に食べたくなる肉まん。
蒸し器がないので自宅では作れない…と思いがちですが、
フライパンでもお手軽に作ることが出来ます。
また、簡単に作れる中華料理もご紹介します。
ぜひ試してみてください。



フライパンでお手軽肉まん

【生地の作り方】

- ①ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・食塩を計りながら入れていき、泡だて器でまんべんなく混ぜる。
- ②①に調味料④を入れ、手でこねる。(目安は3分程度)
- ③全体がまとまってきたら、ボウルごと乾燥しないようにラップをかけ、15分程常温で寝かす。

【肉ダネの作り方】

- ④豚ひき肉、みじん切りにした白ねぎ、調味料⑤をボウルに入れ、粘りが出るまでこねる。

【肉まんの作り方】

- ⑤まな板の上に軽く打ち粉をして生地を乗せ、包丁で8等分し、直径8cmに丸く伸ばす。
- ⑥生地に肉ダネを乗せ、包んでいく。
- ⑦フライパンにクッキングシートをひく。その上に⑥の肉まんを並べ、水2/3カップを注ぎふたをして、中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑧さらに弱火にし5～6分蒸し焼きにし、水分がなくなったらふたをとり、最後に強火で10秒くらい底をカリッと焼けば出来上がり。

※肉ダネに、しいたけやたけのこを入れるとより本格的な味になります。
※②の工程で生地がべつついてなかなかまとまらないようだったら、薄力粉の様子を見ながら加えてください。



《材料(小さめ8個分)》

【生地】	
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	大さじ2
食塩	ひとつまみ
牛乳	80ml
ごま油	大さじ1

【肉ダネ】

豚ひき肉	100g
白ねぎ	1/3本
しょうがのすりおろし	小さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
塩コショウ	少々
打ち粉用の薄力粉	

《1個当たりの栄養量》

エネルギー	138kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	4.9g
炭水化物	17.8g
コレステロール	11mg
食物繊維	0.6g
塩分	0.4g

かぶの中華風ピクルス

【作り方】

- ①かぶは食べやすい大きさに乱切りする。茎少々は小口切りにする。
- ②フライパンを熱してサラダ油をなじませ、かぶ、赤とうがらしを入れて強火でサッと炒める。混ぜ合わせた調味料④、かぶの茎を加えてサッと混ぜ、すぐボウルにとる。
- ③時々上下を返し、冷めるまでおいで味をなじませる。



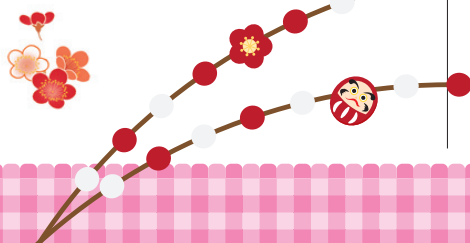
《材料(5人分)》

かぶ	1玉(450g程度)
赤とうがらし(小口切り)	1本
酢	大さじ3
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2 1/2
食塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
サラダ油	少々

《1人当たりの栄養量》

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	9.7g
コレステロール	0mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.0g

※かぶは長時間漬け込まず、短時間で上げると減塩になります。



ゼラチンで作るぷるぷる杏仁豆腐

【作り方】

- ①鍋に牛乳、砂糖、杏仁霜(アーモンドパウダー)を入れてよく混ぜる。完全に溶けたら中火で時々かき混ぜながら温める。
 - ②80度以上になったら(沸騰するちょっと前)火を止め、ゼラチンパウダーを入れ、よく溶かす。
 - ③ゼラチンパウダーが完全に溶けたら容器につぎ分け、粗熱をとる。その後、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④砂糖水を作り、クコの実を戻す。③にクコの実を上に乗せて、出来上がり。
- ※杏仁霜がない場合はアーモンドエッセンスで代用できます。アーモンドエッセンスを使用する際は、②の段階で数滴加えてください。



《材料(7人分)》

牛乳	500ml
砂糖	30g
杏仁霜(アーモンドパウダー)	大さじ2
ゼラチンパウダー	5g
乾燥クコの実	14粒
砂糖	小さじ1/2
水	50ml

《1人当たりの栄養量》

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.7g
炭水化物	7.9g
コレステロール	8.6mg
食物繊維	0g
塩分	0g