

# あったか 焼きまん



材料 4人分

※生地	
ホットケーキミックス	200g
水	90~110ml
焼き豚(市販)	50g
ゆでたけのこ	30g
長ねぎ	1/2本
里芋	100g
○みそ	小さじ2
○オイスターソース	小さじ1/2
○さとう	小さじ1/2
○ごま油	小さじ1/2
スライスチーズ	2枚
サラダ油	少々

## 下準備

ホットケーキミックス…ボウルにホットケーキミックスを入れ、水を加えて混ぜる  
良く練りながら、弾力のある生地を作る。

スライスチーズ…1/4に切る。



焼き豚…さいの目切り

ゆでたけのこ…さいの目切り

長ねぎ…斜め切り

里芋…皮をむき、ひと口大に切り茹でる。

軽くつぶす。

## 作り方

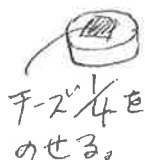
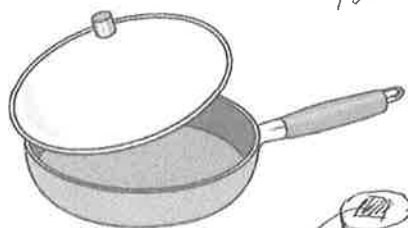
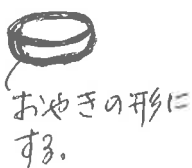
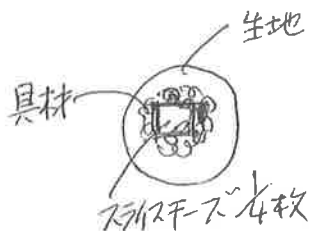
①長ねぎはフライパンで焼き目を付ける。(中火)  
(フッ素樹脂加工のフライパンならば油は不要)

②ボウルに○の調味料を入れ、焼き豚・長ねぎ  
里芋を加えて混ぜ合わせる。  
4等分にする。

③生地を4等分に分け、1個を丸めて伸ばす。  
直径10~12センチの円形に伸ばす。

③伸ばした生地の中心に1/4に切ったスライス  
チーズを置く。その上に②の具材を置く。  
生地をひっぱりながら中心に集めてとじながら  
形を整える。

④フライパンに油を熱し、③のまんじゅうのとじ目を  
下にして、焼き目を付ける。次に水100mlを加え  
フタをして蒸し焼きにする。  
水分が無くなったら、まんじゅうの上に残りの1/4  
のチーズをのせて裏がえす。フライ返しでまん  
じゅうを押しながらチーズを焼きつける。  
カリッと焼けたら出来上がり。



## 里芋と煎り大豆のごはん



材料	4人分
精白米	2カップ
水	
里芋	200g
煎り大豆	30g
○和風だし	小さじ1
○しょうゆ	小さじ1
ごま塩	少々



### 下準備

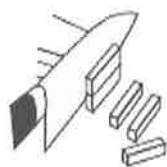
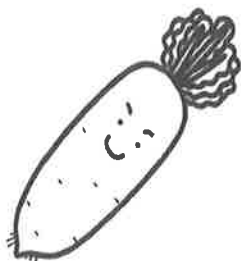
米…といで水加減をする。  
 里芋…ひと口大に切り、塩少々でもみ、水洗いをする。(分量外)  
 大豆…フライパンで豆がはじけるくらいまで煎る。

### 作り方

- 炊飯器に米と水を入れ、水加減をする。  
○の調味料を加えて混ぜる。
- ①の中に、里芋と、煎り大豆を加えて普通に炊飯する。  
炊き上がったら全体を混ぜる。器に盛り、ごま塩を振る。

## 塩こうじ鶏・フライド大根

材料	4人分
鶏手羽肉	8本
塩こうじ	大さじ1
※アルミホイル又はクッキングシート	
だいこん	200g
☆しょうゆ	小さじ1
★小麦粉	大さじ1と1/2
★片栗粉	小さじ2
サラダ油	適量
青のり	少々



### 下準備

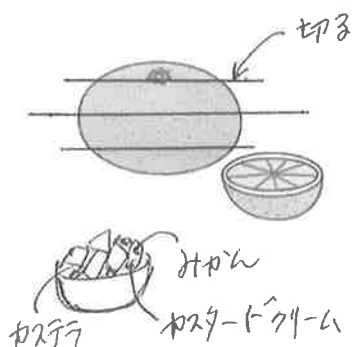
鶏手羽肉…塩こうじに漬ける。  
 だいこん…10cm長さ・7ミリ厚さの棒状に切る。

### 作り方

- 塩こうじに漬けた鶏手羽肉はアルミホイルの上へのせ、魚焼きグリルで15分ほど焼く
- だいこんはボウルに入れ、しょうゆを加え全体にしょうゆをからめる。
- ②のだいこんに小麦粉をまぶす。揚げる直前に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を1cmほど加え、③のだいこんを入れ、中温で2分ほど揚げる。  
引き上げる少し前に、火を強めてカラリと揚げる。
- 油を切り、塩こうじ鶏と一緒に盛り付け、青のりを振る。

## みかんのカップデザート ~米粉のカスタード

材料	4人分
みかん(M)	4個
カステラ	1切れ
※米粉のカスタード	(作りやすい分量)
米粉	大さじ2
卵	1個
牛乳	200ml
バター	5g
メープルシロップ	大さじ1/2
ミント	少々



### 下準備

みかん…みかんは上下のヘタを切り落とし、横半分に切る。  
中をくり抜く。中身のみかんは食べやすい大きさに切る。

カステラ…1切れを8等分に切る。

### 米粉のカスタード作り方

- ①フライパンに溶きほぐした卵と牛乳を加え、ヘラで良く混ぜる。(まだ、火はつけない。) 次に米粉を加えて良く混ぜる。全体が混ざったら、火をつけて静かにかき混ぜる。(中火)
- ②ふつふつとしてきたら、火を弱めてこがさないようにゆっくりかき混ぜる。とろみがついてきたら、バターを加え固さを調節する。火を止めてから、仕上げにメープルシロップを加えて混ぜる。

## 太ごぼうのごまマヨソース

材料	4人分
太ごぼう	200g
和風だし	小さじ1
水	適量
ミツバ	少々
※ごまマヨソース	
♥ マヨネーズ	大さじ2と1/2
♥ 白すりごま	大さじ1強
♥ さとう	小さじ2/3
♥ 水	小さじ2

### 下準備

太ごぼう…良く洗う。皮の間にうま味があるので、皮はこそげる程度か、なるべくうすくむく。5ミリ位の薄切りにする。水にさらす。酢を加えた水につけても良い

ミツバ…茹でて、みじん切り

### 作り方

- ①鍋に水を入れ、和風だしを加えて柔らかくなるまでゆでる。ザルに取り、冷ます。
- ②①のごぼうを器に盛り、♥の材料を混ぜ合わせたソースを作ってかける。ゆでたミツバを散らす。

## 朝ベジスープ

材料 1人分

野菜ジュース	100ml
水	100ml
きゃべつ	15g
ブロッコリー	20g
ウインナー	1本
こしょう	少々

### 下準備

きゃべつ…ざく切り  
ブロッコリー…小房に分けてゆでる  
ウインナー…小口切り

### 作り方

- ①スープカップに、野菜ジュース・水を加えて混ぜる。  
次に、きゃべつ・ブロッコリー・ウインナーを加える。
- ②ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ500Wで  
2分かける。全体を混ぜ合わせる。

## 焼き白菜のサラダ

材料 3~4人分

ベーコン	1枚
白菜	1/8個
オリーブオイル	大さじ1
※ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

### 下準備

ベーコン…1cm幅に切り、フライパンでカリカリに  
焼く

### 作り方

- ①白菜は根元を切り落とさずに、フライパンに  
オリーブオイルを入れて焼く。  
フタをして、表面に焦げ目が付くまで、ゆっくりと面を  
変えながら焼く。
- ②焼き上がったら、フタを取り、白菜の水分を切り、  
器に盛り付ける。  
○の調味料を合わせてドレッシングを作り、白菜の上  
にかける。最後に①のベーコンを散らす。  
食べる時に白菜を切り分け、それぞれの器に盛り付け  
する。

1人分の栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
	kcal	g	g	g
里芋と煎り大豆のごはん	334	9.1	4.1	0.8
焼きまん	263	87	6.1	1.4
フライド大根	81	0.7	51	0.2
焼き白菜のサラダ	91	2.3	8.2	0.4
ベジスープ	75	3.6	66	3.0
みかんのカップデザート	136	3.4	2.9	0.1
太ごぼうのごまマヨソース	102	1.7	6.9	0.5