



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 肉まん
2. 帆立貝としらたきの炒めもの
3. グリンピースご飯
4. 三色団子

1. 肉まん

材料 (5人分)		作り方
<皮> 薄力粉 350g ドライイースト 小さじ2 さとう 60g コンデンスミルク 大さじ2 ベーキングパウダー 大さじ1 ぬるま湯 約180cc サラダ油 大さじ1		下準備 *豚肉はせん切り干しいたけはぬるま湯につけ戻して粗みじん切り 長ねぎとタケノコも粗みじん切りにする。白菜は細かく刻んで塩 でもみ少し置いて水気を切る。 *全てをボウルに入れA入れ混ぜる。 15等分にして丸めておく。 *クッキングペーパーは10×10cmに切ったものを15枚用意する。
<具> 豚バラ肉薄切り 250g 長ねぎ 1/3本(50g) 干し椎茸 2枚 白菜 2~3枚(170g) ゆでタケノコ 1/3本(50g) 醤油 大さじ2 ショウガ汁 小さじ1/2 ゴマ油 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 塩 小さじ1/3 酒 大さじ1 こしょう 少々 クッキングペーパー		
		① ボウルに薄力粉、ドライイースト、さとうを入れて混ぜコンデンス ミルク、ベーキングパウダーぬるま湯 (30~32℃) を入れてよく混ぜ 一つにまとまったらサラダ油を加え手のひらでこねたり台にたたきつける などして、よくこねる。 ② 表面がつると耳たぶぐらいの柔らかさになったらボウルに入れて ラップをかけ発酵させる。 ③ 発酵したら作業台の上で棒状にして15等分する。(1個40gぐらい) 分けたら乾かないように布巾などかぶせておく。 1個ずつ丸め麺棒で直径10cmほどにのばし皮の真ん中に具をのせ ひだを寄せながら包む。包み終わりをキュッと閉じクッキングペーパー にのせ二次発酵させる。 2倍程の大きさになったら蒸気のがあった蒸し器で13分程蒸す。

2. 帆立貝としらたきの炒めもの

材料 (5人分)		作り方
帆立貝水煮缶 1缶 しらたき 180g 絹さや 10本 にんじん 100g ゴマ油 大さじ1.5 醤油 大さじ2 塩、こしょう 少々		① しらたきは食べやすい大きさに切って下ゆでする。 ② 鍋にゴマ油を熱し、しらたきとせん切りにした人参を炒め、 帆立缶を汁ごと入れて混ぜながら炒める。 ③ 汁気がなくなったら、醤油、胡椒を加えて茹でてせん切りにした 絹さやを加えてざっと混ぜ塩で調味する。

3. グリンピースご飯

材料 (5人分)		作り方
米	3c	① 米は洗ってざるにあげておく。酒と水合わせて720ccを計りだし昆布をつけておく。 ② グリンピースは洗って塩をまぶしておく。 ③ 米に塩と①の昆布水をいれる。 ④ 30分ほどしたら火にかけて沸騰するまで強火、沸騰したらグリンピースを入れ弱火で15分、さいごに一呼吸強火にして火を止める。
だし昆布	5×10cm	
塩	小さじ1	
酒	大さじ2	
水		
グリンピース	正味1カップ	
塩	小さじ1/2	

4. 三色団子

材料 (5人分)		作り方
白玉粉	200g	① 白玉粉は少しずつぬるま湯を加えて耳たぶぐらいのかたさに練る。 ② 親指の先ほどの丸い団子を作って熱湯で茹で冷水に取ってから水気を拭き取っておく。 ③ 蜂蜜と熱湯を合わせたシロップに団子をくぐらせ、それぞれにすりごまの白、黒、うぐいすきな粉をまぶす。
ぬるま湯	1カップ	
蜂蜜	大さじ1	
熱湯	大さじ1	
すりごま(白・黒)	少々	
うぐいすきな粉	少々	