# カルシウムアップおやつ作り

日にち：令和５年１月２４日（火）
場　所：働く婦人の家

## ≪中華まん≫

**【材料】**

**生地 10 個分**

| | |
|---|---|
| ・薄力粉 | 200g |
| ・強力粉 | 100g |
| ・牛乳 | 100mL |
| ・サラダ油 | 大さじ２ |
| ・ドライイースト | 大さじ１ |
| ・きび砂糖 | 大さじ１ |
| ・ぬるま湯 | 100mL |

**【材料】**

**肉まんの具**

| | | |
|---|---|---|
| ・豚肉 | 250g | みじん切り |
| ・干しいたけ | ４枚 | みじん切り |
| ・たけのこ水煮 | 極小１本 | みじん切り |
| ・ねぎ | 10cm | みじん切り |
| ・しょうが薄切り | ２枚 | みじん切り |
| ・醤油 | 大さじ２ | |
| ・オイスターソース | 大さじ１ | |
| ・ごま油 | 大さじ２ | |
| ・酒 | 大さじ１ | |
| ・塩 | 小さじ 1/2 | |
| ・きび砂糖 | 小さじ 2/3 | |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ 1/3 | |
| ・小女子 | 20ｇ | |

**【作り方】**

①ボウルにイースト、砂糖、ぬるま湯を入れて軽く混ぜ、約 10 分発酵させる。別のボウルに小麦粉を入れてイーストミックス（先ほど発酵させたもの）、牛乳、サラダ油を入れて手でまとめながら混ぜる。
②生地がまとまってきたら手の平で「のばしては、たたむ」の動作を繰り返す。
③生地の表面がなめらかになったら、丸く形を整え、サラダ油を薄く塗ったボウルに入れて、濡れ布巾とラップでカバーする。
　暖かいところで約２倍になるまで 30～40 分発酵させる。生地を 10 等分し、具を包み形をととのえる。
④オーブンペーパーにのせて蒸し器で 18 分ほど蒸す。

【１個あたり】

| | |
|---|---|
| エネルギー | 223kcal |
| たんぱく質 | 10.9ｇ |
| 脂質 | 7.4g |
| 炭水化物 | 26.7ｇ |
| 食塩相当量 | 1.2ｇ |