1月人気の給食メニュー

レシピ

肉まん

ホットケーキミックスを使用して作る
お手軽肉まん風蒸しパンです。
おやつにはもちろん、朝ご飯にも
おすすめです。

◆ 材料 (子ども4人分)

- ホットケーキミックス ・・・ 100g
- 牛乳 ・・・ 80g
- ごま油 ・・・ 1．6g
- 生姜 ・・・ 1．6g
- 豚挽肉 ・・・ 35g
- 干椎茸 ・・・ 1．6g
- 長葱 ・・・ 10g
- 竹の子 ・・・ 10g
- にら ・・・ 10g
- 醤油 ・・・ 6．4g
- 片栗粉 ・・・ 1．6g
- 水 ・・・ 8g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 134kcal
- たんぱく質 ： 4．3g
- 脂質 ： 3．7g
- カルシウム ： 49mg
- 鉄 ： 0．2g
- 食塩相当量 ：0．5g
- 食物繊維：0．9g

◆ 作り方

① ごま油で豚挽肉、しょうが汁、粗みじんに切った干椎茸、長葱、竹の子、にらを炒める。
② 調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③ ②をバットに開け、冷蔵庫で冷やす。
④ ホットケーキミックスを牛乳で溶き、ダマがなくなるまで混ぜる。
⑤ アルミカップに④の生地を少し入れ、③の具をのせ、さらに④の生地をかける。
⑥ 蒸し器で8～10分加熱する。

◆ ポイント！！

具材を一度冷やすことで、生地に入れても混ざらないように、また、入れやすくなります。
玉葱、木耳や春雨などお好みの食材を加えてみて下さい。

★ に ら ★

にらの独特な香りは、ネギ類にも共通な硫化アリル(アリシン)によるもの。
この機能性成分はビタミンB1の吸収を良くするので、豚肉や大豆と一緒にとれば、体内に長くとどまり、疲労回復や炭水化物の代謝促進に効果があります。
さらに、自律神経に働きかけて身体を温めるため、冷え性の改善にも期待できます。
葉先がしっかり伸びていて、肉厚で幅が広く、濃い緑色のものを選びましょう。
にらは、抗酸化作用のあるカロテンやカルシウムも多く含み、子どものスタミナ源にもなる野菜です。細かく刻んで卵とじにするなど、食べやすく美味しく料理しましょう。
にらは、ひとつの株から3回以上も収穫ができるほど、たくましい生命力をもつ野菜。 そのパワーを体内に取りこみましょう。