

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

ネギみそまんじゅう

● 宇都宮市の特産品 ● 新里ねぎ

昔なつかしいまんじゅうに地場産の新里ねぎを用いて作りました。

宇都宮市食生活改善推進団体連絡協議会



ネギみそまんじゅう

1個分の栄養価：エネルギー97kcal・たんぱく質2.2g・脂質1.7g・炭水化物18.5g・塩分0.5g・カルシウム29mg・鉄0.2mg

材 料（20個分）

蒸しパンミックス粉	400g	
水	160ml	
A	ねぎ	400g
	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	風味調味料	少々
パン粉	1カップ弱	
油	大さじ1	

クッキングシート

<作り方>

- ①蒸しパンミックス粉に水を入れ、ヘラでざっくりと切るように混ぜ、ラップをして15分ねかせておく。
- ②ネギを5mmくらいの小口切りにし、油で炒め、Aの調味料を加える。あら熱がとれてからパン粉を加え、水分を調整する。
- ③①の生地をひとまとめにしておねてから、20等分する。
- ④③を伸ばし②を包む。
- ⑤蒸し器にクッキングシートを敷いて④のをせ、10～15分蒸す。

健康づくりアドバイス

★塩辛いものをとり過ぎていませんか？

ふだんの食べ方をチェックしてみましょう

- みそ汁はおかわりする → みそ汁は1日1杯に。具たくさんにする。
- 漬物はきらしたことがない → 漬物は毎食とらない。
- 塩鮭やたらこ、塩辛、干物、ベーコン、ソーセージをよく食べる → 塩分の多いものは控え、新鮮な旬の素材を使う。
- トンカツなどにソースをたっぷりかける → 一口味をみてからかける。レモンや辛子を添える。
- 味付ご飯が好きでよく食べる → 回数を減らし、白いご飯を多くする。
- 外食・加工食品・調理済食品をよく利用する → 栄養成分表示があるものや野菜の多いものを選ぶ。手作りを多くする。

