

地域特産品を活用した健康づくりのための  
普及料理メニュー

平成  
9年度

# 野菜入り炭酸まんじゅう

●特産品●

地粉・大根

●出品者●

今市市 飯島 カツイさん

お薦めのことば

野菜たっぷり、甘くないおまんじゅう。



# 野菜入り炭酸まんじゅう

## 材 料 (30個分)

### 《皮》

- 地粉 1kg
- 重曹 25g
- 酢 100ml
- 卵黄 2個
- 牛乳 400ml
- 砂糖 200g

### 《あん》

- 干しいたけ 25g
- 切り干し大根 50g
- 白菜の漬け物 1/4株
- 大根の葉 1株
- 人参 1/2本
- ごぼう 1/3本
- しょうゆ 50ml
- 化学調味料 少々
- 酒 100ml
- 油 大さじ2

## 1個分の栄養価

- エネルギー…………… 196 kcal
- たんぱく質…………… 4.8 g
- 脂 質…………… 3.1 g
- カルシウム…………… 68 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.5 g

## 献立のヒント

- 季節の果物
- お茶

## 一口アドバイス

- 中にいれる具は、冷蔵庫にある野菜など残り物を利用して下さい。

## 作り方

① 切り干し大根と干し椎茸を水でもどししておく。

② 材料の下ごしらえをする。

③ ②の野菜を炒める。

④ 調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮。

⑤ ボールに重曹を入れ少量の水を加える。

⑥ ボールに材料を入れよく混ぜる。

⑦ よくこねる

⑧ 皮であんを包む

⑨ 10〜13分蒸す。

※皮で包んだら下になる部分にオーフンシートを敷くとくつつがない

⑩ ⑪ ⑫ ⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿