

コアラクッキングきょうしつ

食パン肉まん



●ざいりょう／4にんぶん

食パン（6枚切り）・・・4枚	水溶き片栗粉	片栗粉・・・20g
豚こま肉・・・40g	A	水・・・60ml
ゆでたけのこ・・・40g		オイスターソース・・・大さじ1弱
玉ねぎ・・・小1/6個		砂糖・・・小さじ1
えのきだけ・・・20g		ごま油・・・小さじ1/2
		おろししょうが・・・少々

●つくりかた

- ① 食パンの耳をうすく切りおとす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ゆでたけのこはさっと水洗いして1cm角に切る。えのきだけは石づきをとってほぐし、1cm長さに切る。
- ③ 豚肉も歯ごたえを出すために、1.5cmくらいの大きめに切る。
- ④ ボウルに肉と玉ねぎ、たけのこ、えのきだけ、Aをすべていれ、ねっとりするまでねり、4等分にして丸めておく。
- ⑤ ラップを適当な大きさに切って用意しておく。食パンの片面と側面に水溶き片栗粉をさっとつけ、つけた面を下にしてラップの上にななめにおく。
- ⑥ パンのまんなかをスプーンでおしてくぼみを作り、④をのせ、食パンの端どうしを押し付けるようにしっかりとくっつける。
- ⑦ ラップごと茶巾しぼりにし、洗濯バサミでとめてなじませておく。
- ⑧ フライパンに水150ml入れ、水が入らないように上にクッキングシートをしく。肉まんのラップをはずしてクッキングシートの上におき、最初は強火にし、ふっとうしたらふたをして中火で12分～15分ほど蒸しあげる。

いろいろスープ

だしをとってみよう♪

●ざいりょう／4にんぶん

鶏もも肉 60 g	だし汁 3カップ
にんじん 40 g	B { しょうゆ 大さじ1と1/2 しお 少々
小松菜 1株	
えのきだけ 40 g	

●つくりかた

- ① 鶏肉は小さく切る。にんじんは3mm厚さのいちよう切り、小松菜は2cm長さに切る。
えのきだけは石づきをとってほぐしてから長さを3等分にする。
- ② 鍋にだし汁と①の材料をいれて煮る。野菜がやわらかくなったら、**B**を加えて味を整える。

カルピスフルーツ寒天



●ざいりょう／4にんぶん

フルーツ缶 小1缶弱	カルピス(原液) 50ml
粉寒天 小さじ1(2g)	水 200ml

●つくりかた

- ① なべに水と粉寒天をいれてよくまぜる。なべを火にかけ沸騰してから2分ほどたったら火からおろし、カルピス(原液)をいれてよくまぜる。
- ② 缶詰のフルーツは半分に切っておく。
- ③ ①のあら熱がとれたら小さいバットに流し入れ、切ったフルーツを並べ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、ゴムべらで格子状に切り分け器に盛り付ける。