

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

水···60ml

ゆでたけのこ···40g

オイスタークリーム···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

A

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をすべて入れ、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 ラップごと茶巾しづりにし、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、ふつとうしたらふたをして中火で12分～15分ほど蒸しあげる。

いろどりスープ

●ざいりょう／4にんぶん

だしをとってみよう♪

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

小松菜 ····· 1株

しお ····· 少々

えのきだけ ····· 40 g

●つくりかた

- 鶏肉は小さく切る。にんじんは3mm厚さのいちょう切り、小松菜は2cm長さに切る。えのきだけは石づきをとつてほぐしてから長さを3等分にする。
- 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

- なべに水と粉寒天をいれてよくませる。なべを火にかけ沸騰してから2分ほどたつたら火からおろし、カルピス(原液)をいれてよくませる。
- 缶詰のフルーツは半分に切っておく。
- 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。
- 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。