保育所のおすすめメニュー（おやつ）

手作り中華まん

材　料		目安の分量 こども ５人分 （５個分）	作り方
皮の材料	強力粉	５０ｇ	**①あんを作ります。** ボウルにあんの材料を全て入れ、ねばりが出るまでしっかりと混ぜ合わせます。 **②生地の材料を合わせます。** ボウルに強力粉、小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、食塩、砂糖を入れて、泡立て器で軽く混ぜます。 ＊粉類をふるう必要はありません。 ＊小麦粉の半分をﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽに変えると、ふわっと仕上がります。 **③牛乳を加えこねます。** ②のボウルに牛乳を入れ、最初は指先を使い軽く混ぜ、全体に混ざり合ったら、手のひらを使ってしっかりとこねます。生地が手につかなくなったら出来上がり！ ＊生地を寝かせる必要はありません。 **④あんを皮で包みます。** ・皮の生地を５等分に分けて丸め、手で１ｃｍ位の厚さに伸ばしたら、外側をさらに薄く伸ばします。 ・あんを大さじ１杯くらい、生地にのせたら、生地の端を引っ張りながら、ひだを作るような感じで包んでいき、最後にとじ目をしっかりとくっつけます。 **⑤肉まんを蒸します。** クッキングシートを敷いた蒸し器に並べ、強火で約１０分蒸します。
	小麦粉	５０ｇ	
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ１/３強 （1.5ｇ）	
	食塩	小さじ１/10 （0.5ｇ）	
	牛乳	６０ｇ	
	砂糖	小さじ１強 （3.5ｇ）	
あんの材料	豚ひき肉	６０ｇ	
	たまねぎ	１５ｇ	
	葉ねぎ	7.5ｇ	
	砂糖	小さじ１/2 （1.5ｇ）	
	中華だしの素	軽く小さじ1 （2.5ｇ）	
	片栗粉	軽く小さじ1 （２ｇ）	
	酒	小さじ1（５ｇ）	
	しょうゆ	軽く小さじ1 （５ｇ）	
	ごま油	軽く小さじ1 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー125ｋcal・たんぱく質 4.7ｇ・脂質 3.4ｇ・塩分 0.6ｇ）

【今日は何の日？～１月 25 日は中華まんの日】

子育て支援課です。寒くなってくると恋しくなるのが温かい中華まんですよね。コンビニの中華まんがとても美味しそうに並んでいると、ついつい食べたくなりませんか？

今回は、千丈保育所より、「手作り中華まん」を紹介します。

この日のメニューは「三色丼」「里芋と厚揚げの煮物」「麩のすまし汁」「デコポン」そしてお

やつに「手作り中華まん」です。1 月 25 日は中華まんの日。1902 年（明治 35 年）に北海道旭川市で日本記録史上最低気温―４１℃が記録され、寒い日にはホカホカの中華まんを食べて温まるのに最適な日ではないかということで記念日に制定されました。この日に中華まんを食べると風邪をひかない、受験に合格するという逸話まで！
手作り中華まんなんて難しそう～と思われるかもしれませんが、パンのように発酵させなくてもよく、意外にも簡単に作れるんですよ。保育所の子どもたちは、ホカホカの「手作り中華まん」がおやつに出てくると、「わぁ～おいしそう！」と大喜びでペロッとたいらげてしまいました！
寒いこの季節にぜひ「中華まん」を食べて、心も体も温めてくださいね。