



あま市健康づくり計画



あま市食育ボランティア(あまミズキ)の 地産地消レシピ!



あまバーグ(4人分)

<材料>

合い挽き肉	400g	レタス	50g	B	ケチャップ	60g	
玉ねぎ	中1個	ミニトマト	4個		ソース	40g	
人参	1/2本	A	卵		1個	砂糖	5g
レンコン	100g	パン粉	大さじ5				
小松菜	100g	塩	少々				
		ナツメグ	少々				



<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、小松菜はみじん切りにする。レンコンは薄く8枚に切り、残りはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と合い挽き肉、Aを加えてよく混ぜ、粘り気が出てきたら4等分に丸めて空気を抜く。レンコンの薄切りを両面に張り付ける。
- ③ 油を引いたフライパンに②を入れ、初めは中火で焼き、焼き色がついたらひっくり返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ Bを別のフライパンに入れて火にかけ、煮詰める。
- ⑤ お皿にレタス、ミニトマト、③を盛り付け、④をかける。



あまバーグを使って中華まん(4個分)

<材料>

生地	ホットケーキミックス	200g	具	あまバーグ	100g	A	甜麵醬 <small>てんめんじやん</small>	小さじ2
	塩	ひとつまみ		干しいたけ	1枚		しょうゆ	大さじ1
	水	70ml		ゆでたけのこ	30g		塩コショウ	少々
	サラダ油	大さじ1		ねぎ	1/2本		片栗粉	小さじ2
	打ち粉	適量					ごま油	小さじ1~2

<作り方>

- 具** ① 干しいたけは水で戻しみじん切りにし、ねぎ、ゆでたけのこもみじん切りにする。
② あまバーグのタネにAと①を加えて混ぜ合わせ、4等分する。
- 生地** ① ボウルにサラダ油以外の材料を加えて混ぜ合わせ、まとまったら台に打ち粉をしてサラダ油を加えて表面がなめらかになるまでよく捏ねる。ボウルに戻し、20分くらい休ませる。
② 台に打ち粉をして、4等分に切りそれぞれを丸める。上からつぶし、肉まんの具を中央にのせて包む。
- 蒸す** ① フライパンに1cmほどの水を入れ、フライパンサイズより大きく切ったクッキングペーパーを敷く。
② 水が沸騰したら、肉まんを乗せて、はみ出したクッキングペーパーを挟むようにして蓋をする。
③ 中火で沸騰させながら12分蒸したら、火を止めて蓋を開けずに3分予熱で蒸す。

問合せ 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461