

カミカミサラダ

<材料 大人4人分>

れんこん	90g
ごぼう	90g
人参	40g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
カレー粉	少々
きゅうり	30g
塩	少々
ツナ缶	60g
茹で大豆	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量

<<作り方>>

- ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして酢水にさらす。ごぼうも薄切りにし、酢水にさらす。人参はいちょう切りにする。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩を少々ふり、しんなりさせておく。
- ③ごぼうは、たっぷりの水で茹でる。途中で固さを見ながら、れんこん、人参も一緒に茹でる。
- ④やわらかくなったら、ざるにあげ、しょうゆ、みりん、カレー粉で下味をつける。
- ⑤④をボウルに移し、水気を切ったきゅうり、ツナ、茹で大豆を加え、マヨネーズで和え、塩で味をととのえ、出来上がり！！

肉まん

<<作り方>>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるう。
- ② 皮の材料Aを混ぜてよくこね、ビニール袋などに入れ1時間位ねかせる。その後、10個分に分け丸めておく
- ③ 玉葱はみじん切り、干ししいたけは水に戻してみじん切り。しょうがはすりおろして汁だけ使う。
- ④ 具の材料を全て混ぜ、(粘りが出るくらいまで) 10個分に分ける。
- ⑤ ②の皮をめん棒などでのばし、具を包む。
- ⑥ 蒸気の上がる蒸し器で15分位蒸したら、出来上がり！！

★具を変えることで、色々な中華まんができます。

<材料 10個分>

薄力粉	250g	} A
ベーキングパウダー	大さじ1弱	
砂糖	小さじ4	
塩	1g	
水	130g	
油	小さじ1	

<具の材料>

豚ひき肉	120g
塩	1g
しょうが	3g
干ししいたけ	3g
玉葱	1/3個
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1