


| 肉まん (2個分) | |
|---|--|
| 材 料 | 作 り 方 |
| <p>(皮)</p> <p>米 粉 30g</p> <p>※1. 即席おかゆ 4g (まつやのライスるん)</p> <p>ぬるま湯 40ml</p> <p>(具)</p> <p>豚ひき肉 25g</p> <p>キャベツ 30g</p> <p>春 菊 5g</p> <p>干しいたけ 2g</p> <p>※2. 米みそ 4g</p> <p> 塩 1g</p> <p>※1. 即席おかゆ 小さじ1杯 (フレーク)</p> <p>※ ニンニクやニラなどを使うのも よいでしょう。 大人の方は、つけ汁、からしを 用意されるとよいでしょう。</p> | <p>(皮)の作り方</p> <p>① 即席おかゆ(フレーク状のもの)にぬるま湯を加えて溶く。</p> <p>② ①の中へ米粉を加え、練る。2等分にちぎって皮を作る。 ※包みやすい生地を作る。調整するとよい。</p> <p>(具)の作り方</p> <p>① キャベツはみじん切り。</p> <p>② 春菊は葉の部分のみじん切り。</p> <p>③ 干しいたけは、水にもどしみじん切り。</p> <p>④ ①～③、米みそ、塩、即席おかゆ(フレーク状のもの) (湯に溶かない)を加え、練る。2個分をつくる。</p> <p>⑤ 皮をまるく、薄く延ばし、具を包む。</p> <p>⑥ 沸騰した蒸し器の中へ並べ、12～3分程蒸す。</p> <p>※1. 「まつやのライスるん」即席おかゆは、非常食に 備蓄していると便利です。</p> <p>※2. 米みそは、米と塩だけで作ったもの、 もちろん無添加です。 お味噌汁に使用するととてもおいしいです。</p> |
|  | |