

和風のシチューみたい

相性汁



〈材料〉4人分

ベーコン	30g
玉ねぎ	中 1/2 個
人参	1/5 本
さつまいも	小 1 本
糸こんにゃく	1/2 袋
ねぎ	少々
油	少々
かつおだし汁	1.5 カップ
白みそ	40g
牛乳	1 カップ
塩	少々

〈作り方〉

- ① ベーコンは短冊切り、その他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、さつまいも以外の材料を炒め、かつおだし汁を入れる。
- ③ 沸騰してきたらさつまいもを入れて煮る。
- ④ さつまいもに火が通ったら白みそを溶かしながら入れ、牛乳を加える。
- ⑤ ④が温まってきたら、塩で味をととのえて、ねぎを散らしてできあがり。

♡コメント

牛乳の代わりに豆乳で仕上げてても美味しいです。

牛乳は沸騰させると分離してしまうので、気をつけてください。



ホットケーキミックスで

肉まん



〈材料〉小 8 個分

皮

ホットケーキミックス	200g
油	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
水	65g

あん

A 玉ねぎ	中 1/4 個
キャベツ	30g
豚ひき肉	100g
しょうゆ	小さじ 2
ごま油	少々
塩	少々

〈作り方〉

- ① 皮を作る。材料をボウルに全部入れてこね、粉っぽさがなくなり、まとまったら、ラップをかけておく。
- ② あんを作る。Aをみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ①と③をそれぞれ 8 等分する。
- ⑤ 生地を平らにしてあんを包み、上の部分をつまみ上げるようにして成形する。
- ⑥ フライパンに大きめに切ったクッキングシートをお皿のように立ち上げて敷き、⑤を置く。
- ⑦ クッキングシートの下に水を入れてふたをして弱火で 20 分蒸したらできあがり。

♡コメント

蒸す時の水は、クッキングシートに水が入らない程度に入れます。

あんには生姜やオイスターソースを少々入れたら、大人用の味付けにできます。

蒸し器を使用してもOKです。



相性汁



※写真はねぎの代わりに、
ほうれん草を使用しています。

肉まん



「皮」 「あん」
それぞれ8等分にします。



「あん」を「皮」で
包みます。

フライパンでふたをして
蒸します。

