

シェルパック（ヨーグルト入り揚げパン）

材 料(20 枚分)	分 量
ヨーグルト	400mg
強力粉	700g
重曹	大さじ 2/3
砂糖	大さじ 5
塩	小さじ 2
サラダ油	大さじ 6
サラダ油（揚げ油）	適量
卵	1 個

■作り方■

1. 生地をつくる。
 - ・ボールにヨーグルト、卵、重曹、砂糖を入れて、混ぜ合わせておく。
 - ・その後、強力粉、塩、サラダ油を加えて、指先で混ぜる。
2. こねる。
 - ・生地がまとまってきたら台の上に出し、さらによくこねる。
3. 発酵させる。
 - ・こねあがった生地をひとつにまとめ、15 分くらいポリ袋にいれて、発酵させる。
4. 形成させる。
 - ・20 個の大きさに生地を分ける。めん棒で手のひらくらいの大きさに丸くのばし、ナイフで 2 本切れ目をいれる。（豚の鼻みたいになります）

トマトとなすのサラダ

材 料(7 人分)	分 量
トマト	5 個
なす	5 個
にんにく、マヨネーズ	適宜
サラダ油	適量

■作り方■

1. なすを、厚さ 1 センチくらいの輪切りにし、少し塩をふって、サラダ油で揚げる。（揚げる際は、水気をペーパー等で拭いてください）
2. おろしにんにくとマヨネーズを混ぜて、なすにぬる。
3. なすの上に薄く切ったトマトをのせる。

マンティ（蒸し餃子）

皮の材料(21ヶ分) ＊一人3ヶずつ	分 量
薄力粉	300g
卵	小 1 個
水	卵と合わせて 150cc～180cc
塩	小さじ 1/2

■作り方■

1. 材料をよくこねて、しばらく休ませたら、めん棒でなるべくのばし、約10センチ四方に切る。

~~~~~

| あんの材料(21ヶ分) ＊一人3ヶずつ | 分 量   |
|---------------------|-------|
| 合いびき肉（牛7：豚3）        | 300g  |
| にんじん                | 中1本   |
| 玉ねぎ                 | 大1個   |
| じゃがいも               | 大1個   |
| しょうゆ                | 大さじ1  |
| 塩                   | 小さじ1弱 |
| こしょう                | 少々    |
| 牛乳                  | 大さじ2  |

### ■作り方■

1. にんじん、たまねぎ、じゃがいもを荒みじん切りにする。
2. ひき肉、野菜、調味料を混ぜて、手でこねる。
3. うすくのばした皮であんを包み、蒸す際は容器の下側に、包み終わったあんをのせる前に、サラダオイルを少々ぬり（くっつかないように）、蒸し器で20～30分蒸す。

## うーめんきのこスープ

| 材 料(7 人分)   | 分 量    |
|-------------|--------|
| 水           | 1400cc |
| うーめん        | 2束     |
| 干しシイタケ（カット） | 18切れ   |
| えのき         | 半袋     |
| しめじ         | 半袋     |
| 玉ねぎ         | 半分     |
| 油揚げ         | 1枚     |
| 水菜          | 少々     |
| 中華スープの素（顆粒） | 大さじ3   |
| しょうゆ        | 大さじ3   |
| 胡椒          | 少々     |

### ■作り方■

1. 温麺はゆでておく。
2. 1400ccの水に干しシイタケを入れて、火にかける。  
煮立ったら薄切りした玉ねぎ、へたを取って3等分したえのき、  
ほぐしたしめじを入れて、しめじが煮えあがったら、細切りした油揚げを  
最後に入れる。
3. 中華スープ、しょうゆ、こしょうで味付ける。
4. 器に盛ったら、細かく切った水菜をのせる。
5. いただきま〜す。(^^♪