

メニュー名

3色野菜まん

氏名: 千田 万里沙

PR文(200字以内)



～感謝の気持ちを届けよう～

感謝している友達へ送る料理です。
お互い感謝の気持ちを持つことで輪が広がり、毎日楽しい生活を送れていると思います。
さらに感謝の輪を広げるために、温かくてカラフルな料理を作りました。体も心も食事から温めていきたいです。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●各種 中身の具		
【A】 ツナ キャベツ 醤油 塩 【B】 れんこん かぼちゃ マヨネーズ こしょう 【C】 ミニトマト スライスチーズ ツナ オリーブオイル こしょう	15g 1/2枚 小さじ1/2 ひとつまみ 20g 20g 大さじ1 少々 1個 1/4枚 15g 小さじ2 少々	① 中身の具をそれぞれ作る。 【A】 油を切ったツナと、細かく切り30秒レンジで加熱したキャベツを合わせる 塩と醤油を加える 【B】 あられ切りにしたれんこんとかぼちゃを1分レンジで加熱する。 それらを合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をつける。 【C】 細かく切ったミニトマトと、細かくちぎったチーズと、油をきったツナを合わせる。 それらにオリーブオイルと塩こしょうで味をつける。
●生地		
薄力粉 米粉 天然酵母 ぬるま湯 塩 紅しょうが 紅しょうがの汁 カレー粉 バジル粉末 水	50g×3 40g×3 小さじ1×3 大さじ1×3 ひとつまみ×3 5g 20g 5g 小さじ1 20g×2	【紅しょうが生地】 ① 天然酵母にぬるま湯と塩を加えて、温かいところに置いておく。 ② 薄力粉と米粉に20分経った①を入れてこねる。 ③ そこに細かく切った紅しょうがとその汁を加えてこねる。 【カレー粉生地】 上記の①・②同様。その後、水とカレー粉を加えてこねる。 【バジル生地】 上記の①・②同様。その後、水とバジルを加えてこねる。
●包む・蒸す		
		① 紅しょうが生地には【A】、カレー粉生地には【B】、バジル生地には【C】を入れまるめる。 ② 温めておいた蒸し器に、包んだ野菜まんを入れて蒸す。 30分後にとり出して、皿に盛れば完成。