

三種の彩り饅頭

■材 料 (饅頭)

薄力粉	1500g (各 500g)
強力粉	150g (各 50g)
イースト菌	2g
牛乳	150g (各 50g)
お湯	600g (各 200g)
(人参は少なめにする)	
砂糖	120g (各 40g)
塩	少々
打ち粉	
人参	300g
サツマイモ	300g
小松菜	200g



■材 料 (具)

サツマイモ (焼き芋)	600g	人参(粗みじん)	100g	玉葱	100g	小松菜の具			
蓮根(粗みじん切り)	100g	鶏挽肉(粗挽き)	500g	蓮根	100g	ごぼう	200g	豚挽肉	500g
牛乳	180g	じゃがいも	100g	いんげん	50g	蓮根	150g	生姜	100g
塩・砂糖	少々								
1. サツマイモを焼く。		1. 人参・いんげん・玉葱・蓮根を粗みじん切りにする。				1. ごぼう・人参・生姜は千切り。蓮根は粗みじん切りにする。			
2. 芋をむき、熱いうちに潰し他の材料をよく混ぜ合わせる。		2. 鶏挽肉の半量(250g)を1の具と炒めクリームソースで煮て塩・胡椒で味付けする。				2. 鍋に、1の具と挽肉の半量(250g)を加え加熱しながら、酒・醤油・胡椒・オイスターソースで味付けする。			
		3. 2が冷めたら、鶏挽肉の残りを加えてよくこねる。				3. 2が冷めたら残りの挽肉を加えてよくこねる。			

～作り方～

1. イースト菌・ぬるま湯・少量の砂糖を加え一次発酵させる。
2. 人参・サツマイモはすり下ろし、小松菜はみじん切りにしておく。
3. 薄力粉・強力粉・ぬるま湯・牛乳・砂糖・1のイースト菌を加え混ぜ合わせる。
4. 3を3つに分けて、2の皮の具をそれぞれ混ぜ合わせ2次発行させる。
5. 4が発酵したら、麺台に載せ打ち粉をふりながらよくこねる。
6. 5を伸ばし、大きさを揃え団子状にして、ツヤ出しする。
7. 6をかるく潰し麺棒で中央を山にするように伸ばす。
8. 7に具を詰めてペーパーに載せて表面がマシュマロ状になるまで待つ。
9. 8を蒸籠に載せて約18分蒸かす。

～効果・効用～

地元の根菜・県特産の小松菜を使い、野菜嫌いな子にも手軽に食物繊維等食べてもらえるように考案しました。