



干しいたけの戻し汁で旨味アップ!

## フライパンで簡単豚まん

### 【材料】 2人前(4個)

豚ヒレ肉	80g
タケノコの水煮	20g
白ねぎ	15g
干しいたけ	10g
しょうが(皮むき)	5g
塩	少々(約0.5g)
こしょう	少々

A	干しいたけの戻し汁	大さじ4
	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
	片栗粉	小さじ1

B	薄力粉	150g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	さとう	小さじ2
	水	60ml
	ごま油	小さじ2

### このレシピのポイント

干しいたけの戻し汁を利用することで、干しいたけに多く含まれる葉酸やカリウムなどの水溶性の栄養素や、旨味成分であるグアニル酸を活用できます。

葉酸は、ビタミンB<sub>12</sub>とともに赤血球の生産を助けるなど、体内で様々な役割を果たしています。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 1.1g カロリー 425kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.2g	食物繊維	4.1g
脂質	7.1g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.71mg
炭水化物	69.9g	カリウム	476mg

### 【作り方】

- ①干しいたけを水で戻しておく。Aの調味料をボウルに合わせておく。
- ②Bをボウルに入れて混ぜ合わせ、水60mlを加えて手でこねる。粘りが出てきたら一つにまとめ、ラップをかけて室温で約10分ねかせろ。
- ③しょうがをみじん切り、豚ヒレ肉とタケノコの水煮を細切りにする。白ねぎは斜めに5mm幅、戻した干しいたけは幅3mmの厚さに切る。
- ④温めたフライパンにごま油小さじ1をひき、中火で③を炒め、塩・こしょうを加える。豚肉に火が通ったら弱火にし、①で合わせておいたAを、もう一度かき混ぜてから加える。その後、1分間炒めて火を止める。
- ⑤②の生地を4等分し、④を包む。
- ⑥温めたフライパンにごま油小さじ1をひき、中火にして⑤を並べる。焼き目がついたら水(大さじ2)を加えて蓋をし、弱火で10分加熱する。最後に強火にして約10秒加熱して完成。

あやめ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科