

◎小松菜と海藻のぎょうざ（ノーマル&カレー味）

【材料（24個分）】

小松菜	100g
海藻	50g
たまねぎ	50g
合挽き肉	50g
砂糖	10g
味噌	10g
濃口しょうゆ	7g
しょうが	1g
にんにく	3g
*（ノーマル味）	
塩	1g
*（カレー味）	
カレー粉	2g
塩	0.8g

〈作り方〉

- ① 海藻は流水でよく洗い、洗った海藻・小松菜・玉ねぎ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ② ①の材料と合挽き肉、砂糖、味噌を、濃口しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を2つに分け、ノーマル味には塩 1gを、カレー味にはカレー粉と塩 0.8g加え、よく混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮に 10gずつ包み、焼く。



◎小松菜と海藻のお助けまん

【材料（4個分）】

☆お助けまんの皮	150g
薄力粉	大1
砂糖	大1/2
サラダ油	2.5g
ベーキングパウダー	1.5g
ドライイースト	ひとつまみ
塩	大1/2
スキムミルク	78g
ぬるま湯	

☆お助けまんのあん

小松菜	100g
海藻	30g
濃口しょうゆ	小1と1/2
砂糖	小1/2
松山あげ	7g
油揚げ	5g
かつおぶし	0.05g
ごま油	小1

〈作り方〉

☆お助けまんの皮

- ① ボウルにサラダ油以外を入れ、箸で軽く混ぜ、さらにサラダ油を加えて、手でよくこねる。
- ② ごつごつ感がなくなったら丸め直し、ボウルに入れてラップをかけ、20～30℃程度のところで30分置く。
- ③ ボウルから出して4分割し、ひとつずつ丸め直して濡れ布巾をかけて、さらに30分置く。
- ④ 生地を広げて、あんを包み、蒸し器で12分蒸す。

☆お助けまんのあん

- ① 海藻を流水でよく洗い、小松菜は茹でる。
- ② 海藻、小松菜、油揚げを1cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②と軽く崩した松山揚げを入れて炒める。
- ④ 濃口しょうゆ、砂糖、かつおぶしを入れてさらに炒める。
- ⑤ 生地には15gずつ包む。

