

包子

【材料／8個分】

(皮)

| | |
|---------|----------------|
| 薄力粉 | 200 g |
| スキムミルク | 大さじ3 (18 g) |
| ドライイースト | 小さじ1と1/3 (4 g) |
| 砂糖 | 小さじ1弱 (8 g) |
| ぬるま湯 | 100~120ml |

(具材)

| | |
|-------|------------|
| 豚挽肉 | 180 g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 白菜(大) | 2枚(200 g) |
| 塩 | ひとつまみ |
| 長ネギ | 1本(100 g) |
| しょうゆ | 小さじ1 (6 g) |
| ごま油 | 小さじ1 (4 g) |

【作り方】

1. コップに40℃のぬるま湯を入れ、そこにドライイーストと砂糖を加えて、よく混ぜる。
2. ボウルに薄力粉を入れて、そこに1のドライイーストと砂糖を混ぜたぬるま湯を少しずつ加えながら手でこねる。生地がなめらかになり、ボウルや手につかなくなったら1つにまとめ、ラップをかけて20~30分寝かせる。
3. 白菜、長ネギをみじん切りにする。
4. みじん切りにした白菜をボウルに入れて、塩を振り、しばらく置く。水分が出てきたら、手でよく水分を絞ってザルにあげる。
5. ボウルに豚挽肉と塩を入れて、手で粘りが出るまでよくこねる。粘りが出たら、そこに水分を絞った白菜、みじん切りにしたねぎ、しょうゆ、ごま油を入れて全体をよくこねて混ぜる。
6. まな板に打ち粉を振り、そこに2の生地を置いて、手で細長く伸ばし、包丁で8等分にする。
7. 8等分にした生地を一つひとつ丸め、上から手で軽く押しつぶし、麺棒を使って生地を10cmの円型に伸ばす。
※生地中央は厚く、端は薄くなるように伸ばす。
8. 伸ばした生地中央に5の具材をのせ、端からひだを寄せるようにして包み、8cm角にきったキッチンシートの上に乗せる。
9. 蒸気が上がった蒸し器に入れて、20分蒸して、できあがり。

<栄養量／1個分>

エネルギー224Kcal たんぱく質7.4g 脂質4.8g カルシウム47mg
塩分量0.3g

包子(さつまあん)

【材料／8個分】

(皮)

| | |
|---------|----------------|
| 薄力粉 | 200 g |
| スキムミルク | 大さじ3 (18 g) |
| ドライイースト | 小さじ1と1/3 (4 g) |
| 砂糖 | 小さじ1弱 (8 g) |
| ぬるま湯 | 100~120ml |

(具材)

| | |
|----------|-----------------|
| さつまいも(小) | 2本(200 g) |
| 砂糖 | 大さじ2と1/5 (20 g) |
| 塩 | ひとつまみ |
| バター | 20 g |
| 牛乳 | 大さじ1 (15 g) |

【作り方】

1. コップに40℃のぬるま湯を入れ、そこにドライイーストと砂糖を加えて、よく混ぜる。
2. ボウルに薄力粉を入れて、そこに1のドライイーストと砂糖を混ぜたぬるま湯を少しずつ加えながら手でこねる。生地がなめらかになり、ボウルや手につかなくなったら1つにまとめ、ラップをかけて20~30分寝かせる。
3. さつまいもはピーラーで皮を剥いて、1cm幅の輪切りにし、水に浸ける。
4. 鍋にさつまいもと水を入れて、さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。竹串を刺してスッと通るようになったら、ザルにあげて水気をきる。
5. ボウルに4のゆでたさつまいもを入れて、マッシャーやフォークでよくつぶし、そこに砂糖、塩、バター、牛乳を加えて、全体をよく混ぜる。
6. まな板に打ち粉を振り、そこに2の生地を置いて、手で細長く伸ばし、包丁で8等分にする。
7. 8等分にした生地を一つひとつ丸め、上から手で軽く押しつぶし、麺棒を使って生地を10cmの円型に伸ばす。
※生地中央は厚く、端は薄くなるように伸ばす。
8. 伸ばした生地中央に5の具材をのせ、端からひだを寄せるようにして包み、8cm角にきったキッチンシートの上のせる。
9. 蒸気が上がった蒸し器に入れて、15~20分蒸して、できあがり。

<栄養量／1個分>

エネルギー170Kcal たんぱく質3.3g 脂質2.7g カルシウム42mg
塩分量0.1g

骨の土台をつくろう

令和8年1月24日 おやはじめてクッキング教室

骨量が高められる時期は**20**歳頃まで

成長期の食事と運動が骨をつくれます

骨をつくる主な栄養素 カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK等

(運動)

普段から身体を動かす外遊びなどを取り入れましょう

骨をつくる主な材料、たんぱく質とカルシウムをしっかり食べましょう

| | | | |
|---------------|--------|--------|--------|
| たんぱく質の1日摂取推奨量 | 3~5歳 | 男性 25g | 女性 25g |
| | 6~7歳 | 男性 30g | 女性 30g |
| | 30~64歳 | 男性 65g | 女性 50g |

主にたんぱく質は **肉・魚・卵・大豆製品** に多く含まれる

 **1食に必ず上記の食品 1~2品**は摂りましょう

たんぱく質の含有量



鮭
1切れ(80g)
17.8g
(106kcal)



豚肉薄切り(もも)
3枚(90g)
18.5g
(165kcal)



卵
1個(65g)
6.8g
(83Kcal)



納豆
1パック(40g)
6.6g
(80Kcal)



木綿豆腐
1/2丁(100g)
6.6g
(72Kcal)

特にカルシウムは不足しやすいため、意識して摂りましょう

| | | | |
|---------------|--------|---------|---------|
| カルシウムの1日摂取推奨量 | 3~7歳 | 男性600mg | 女性550mg |
| | 30~64歳 | 男性750mg | 女性650mg |

カルシウムの含有量



牛乳
1ビン(180g)
204mg
(124kcal)



スキムミルク
大さじ3(18g)
198mg
(65kcal)



木綿豆腐
1/2丁(100g)
120mg
(72Kcal)



小松菜
1束(100g)
170mg
(14Kcal)



ひじき
大さじ2(10g)
140mg
(14Kcal)