４人分

令和５年度　嘉麻市 男性料理教室　第６回

★テーマ「おもてなし料理に挑戦しよう！」★

令和６年３月６日(水)

●本日の献立●

・ごはん　・フライパンで手作りシューマイ
・バンバンジー・パイン寒天

●1 食あたり●
エネルギー 734kcal　たんぱく質 33.6ｇ
脂質 20.9ｇ　炭水化物 109.9ｇ　塩分 2.0ｇ

意外と簡単！手作りシューマイ！
ちょっと自慢できるかも！？

●主菜　フライパンで手作りシューマイ●

エネルギー：295kcal　たんぱく質：18.6ｇ
脂質：14.3g　炭水化物：25.0g　塩分：1.3g

材　料	分　量
シューマイの皮	24 枚
豚ひき肉	240ｇ
竹の子（水煮）	2/3 パック
玉ねぎ	1/2 個
片栗粉	大さじ４
★ 砂糖	大さじ１
★ 濃口醤油	大さじ１
★ ごま油	小さじ４
★ 鶏がらスープの素	大さじ 1/2
★ おろししょうが（チューブ）	2cm
★ 水	120 cc
からし（お好みで）	適量

＊作り方＊

～下ごしらえ～

①竹の子、たまねぎは※みじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶす。

②ひき肉と★の調味料を大きめのボウルに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。さらに、①を加えてよく混ぜ、24 等分に丸めておく。

～包む～　（※裏面下をご覧ください）

③親指と人差し指で輪を作り、その上に皮をのせ、中央に丸めておいた具をのせて詰める。軽く握って形を整え、底をスプーンで平らにする。上部も平らにする。

～蒸し焼きにする～

④フライパンにクッキングシートを敷く。
　シューマイを間隔をあけて並べる。

⑤分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら蓋をして、中火で約 10 分蒸し焼きにする。（水分がなくなるまで）

⑥お皿に盛り、お好みでからしを添えてできあがり。

～ シューマイの包み方 ～

①親指と人差し指で輪を作る

②皮をのせ具をのせる

③包みこむようににぎり、
円柱状になるように形を整える

④底をスプーンで平らにする

⑤余った皮は具にならすように密着させる

参照：（株）隆祥房ホームページ

●副菜　バンバンジー●

エネルギー：97kcal、たんぱく質：7.9ｇ、脂質：3.8ｇ、炭水化物：8.3ｇ、塩分：0.6ｇ

材　料	分　量
鶏ささみ	２本
きゅうり	１本
トマト	１個
味噌	小さじ２
A みりん	大さじ１
A 濃口しょうゆ	小さじ１
A 砂糖	小さじ２
A ごま油	小さじ１
すりごま	大さじ２

＊作り方＊

①鶏ささみは耐熱皿に並べてラップをかけて、電子レンジ600wで１分加熱し、裏返してさらに１分加熱する。加熱後はラップをしたまま放置。粗熱が取れたら、繊維にそって細くさいておく。（筋は取っておく）

②きゅうりは※千切りに、トマトは※輪切りにする。

③器に、★の調味料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ600wで30秒ほど加熱し、タレを作る。

④お皿に輪切りにしたトマト→千切りのきゅうり→鶏ささみ→タレの順に盛り付けたらできあがり。

●デザート　パイン寒天～パイナップルソースがけ～●

エネルギー：108kcal、たんぱく質：3.3ｇ、脂質：2.3ｇ、炭水化物：20.9ｇ、塩分：0.1ｇ

材　料	分　量
牛乳	200ml
プレーンヨーグルト	150ｇ
粉寒天	3ｇ
水	100ml
砂糖	小さじ２
パイナップル缶	４枚
はちみつ	大さじ１

みかん缶･モモ缶などアレンジも様々！
ヨーグルトを入れると口当たりが滑らかに。
ヨーグルトを入れずに、牛乳だけでも◎
牛乳寒天が出来上がります！

＊作り方＊

①　鍋に水と粉寒天を入れて、中火にかける。（混ぜながら）
②　混ぜながら沸騰したら砂糖を加える。
③　砂糖が溶けたら、沸騰状態で１分間煮る。
（焦げないように、かき混ぜ続ける）
④　火を止め、牛乳・プレーンヨーグルトを加えて混ぜる。
⑤　とろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
（約１時間）
⑥　パイナップルは粗みじん切りにし、ブレンダーにかけ、はちみつと合わせる。
⑦　⑤の上に⑥のソースをかけたら完成！

ブレンダーの代わりに、
ジップロックなどの保存袋に入れ、
上からたたいてつぶす方法もあります。

２人分

令和５年度　嘉麻市 男性料理教室　第６回

★テーマ「おもてなし料理に挑戦しよう！」★

令和６年３月６日(水)

●本日の献立●

・ごはん　・フライパンで手作りシューマイ
・バンバンジー　・パイン寒天

●1 食あたり●
エネルギー 734kcal　たんぱく質 33.6ｇ
脂質 20.9ｇ　炭水化物 109.9ｇ　塩分 2.0ｇ

意外と簡単！手作りシューマイ！
ちょっと自慢できるかも！？

●主菜　フライパンで手作りシューマイ●

エネルギー：295kcal　たんぱく質：18.6ｇ
脂質：14.3g　炭水化物：25.0g　塩分：1.3g

材　料	分　量
シューマイの皮	12 枚
豚ひき肉	120ｇ
竹の子（水煮）	1/2 パック
玉ねぎ	1/4 個
片栗粉	大さじ２
★ 砂糖	大さじ 1/2
★ 濃口醤油	大さじ 1/2
★ ごま油	小さじ２
★ 鶏がらスープの素	大さじ 1/2
★ おろししょうが（チューブ）	1cm
★ 水	60 cc
からし（お好みで）	適量

＊作り方＊

～下ごしらえ～

①竹の子、たまねぎは※みじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶす。

②ひき肉と★の調味料を大きめのボウルに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。さらに、①を加えてよく混ぜ、12 等分に丸めておく。

～包む～　（※裏面下をご覧ください）

③親指と人差し指で輪を作り、その上に皮をのせ、中央に丸めておいた具をのせて詰める。軽く握って形を整え、底をスプーンで平らにする。上部も平らにする。

～蒸し焼きにする～

④フライパンにクッキングシートを敷く。
　シューマイを間隔をあけて並べる。

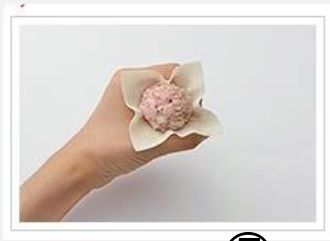
⑤分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら蓋をして、中火で約 10 分蒸し焼きにする。（水分がなくなるまで）

⑥お皿に盛り、お好みでからしを添えてできあがり。

～ シューマイの包み方 ～

①親指と人差し指で輪を作る

②皮をのせ具をのせる



③包みこむようににぎり、
円柱状になるように形を整える

④底をスプーンで平らにする

⑤余った皮は具にならすように密着させる

参照：（株）隆祥房ホームページ

●副菜　バンバンジー●

エネルギー：97kcal、たんぱく質：7.9ｇ、脂質：3.8ｇ、炭水化物：8.3ｇ、塩分：0.6ｇ

	材　料	分　量
	鶏ささみ	1 本
	きゅうり	1/2 本
	トマト	1/2 個
A	味噌	小さじ 1
A	みりん	大さじ 1/2
A	濃口しょうゆ	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1/2
	すりごま	大さじ 1

＊作り方＊

①鶏ささみは耐熱皿に並べてラップをかけて、電子レンジ 600w で 1 分加熱し、裏返してさらに 1 分加熱する。加熱後はラップをしたまま放置。粗熱が取れたら、繊維にそって細くさいておく。（筋は取っておく）

②きゅうりは※千切りに、トマトは※輪切りにする。

③器に、★の調味料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ 600w で 30 秒ほど加熱し、タレを作る。

④お皿に輪切りにしたトマト→千切りのきゅうり→鶏ささみ→タレの順に盛り付けたらできあがり。

●デザート　パイン寒天～パイナップルソースがけ～●

エネルギー：108kcal、たんぱく質：3.3ｇ、脂質：2.3ｇ、炭水化物：20.9ｇ、塩分：0.1ｇ

材　料	分　量
牛乳	100ml
プレーンヨーグルト	75ｇ
粉寒天	1.5ｇ
水	50ml
砂糖	小さじ 1
パイナップル缶	2 枚
はちみつ	大さじ 1/2

みかん缶･モモ缶などアレンジも様々！
ヨーグルトを入れると口当たりが滑らかに。
ヨーグルトを入れずに、牛乳だけでも◎
牛乳寒天が出来上がります！

＊作り方＊

①　鍋に水と粉寒天を入れて、中火にかける。（混ぜながら）

②　混ぜながら沸騰したら砂糖を加える。

③　砂糖が溶けたら、沸騰状態で 1 分間煮る。
（焦げないようにかき混ぜ続ける）

④　火を止め、牛乳・プレーンヨーグルトを加えて混ぜる。

⑤　とろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
（約 1 時間）

⑥　パイナップルは粗みじん切りにし、ブレンダーにかけ、はちみつと合わせる。

⑦　⑤の上に⑥のソースをかけたら完成！

ブレンダーの代わりに、
ジップロックなどの保存袋に入れ、
上からたたいてつぶす方法もあります。