



ふかふか肉まん



材料(約 8 個分)

<ふかふか生地>

薄力粉	200g
ドライイースト	6g(大さじ 1/2)
ベーキングパウダー	5g(大さじ 1/2)
砂糖	30g(大さじ 3 強)
サラダ油	6g(大さじ 1/2)
塩	少々
ぬるま湯	80ml~100ml
うち粉(薄力粉)	適量

<肉あん>

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	100g(1/2 個)
パン粉	5g(大さじ 1 と 1/2)
しょうゆ	12g(小さじ 2)
ごま油	5g(大さじ 1/2)
砂糖	5g(大さじ 1/2)
片栗粉	5g(大さじ 1/2)

つくり方

- ① ぬるま湯以外のふかふか生地の材料をボウルに入れて混ぜる。ぬるま湯を少しずつ入れながら粉っぽさがなくなるまでこねる。

★お手伝いポイント★肉まんの生地をこねてみよう！

- ② 生地の入ったボウルにラップをして、15 分寝かせる。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして、ほかの肉あんの具、調味料と混ぜる。
- ④ 生地、肉あんをそれぞれ 8 等分にする。
- ⑤ 生地を麺棒でのばす。

★お手伝いポイント★生地を平たくのばしてみよう！

- ⑥ のばした生地で肉あんを包む。

★お手伝いポイント★肉あんを生地で包んで肉まんの形にしてみよう！

- ⑦ 蒸し器に湯を沸かし、クッキングシートをしいて肉まんを離して並べる。中火で 20 分加熱する。

★ドライイーストが無い場合★

ドライイースト→なし

ベーキングパウダー5g(大さじ 1/2)→7g

ぬるま湯 100g→水 80g

★おうちで温めなおすとき(1 個)★

電子レンジ(600W) 30秒~40秒

(機種により加熱時間が異なります。様子を見ながら温めてください。)