



## 手作り肉まん



蒸しパンのミックス粉を使って簡単に、生地もモチモチとして、おいしく仕上がります。  
ぜひご家庭でもつくってみてください♪

### 材料(10コ分)

- ・蒸しパンミックス粉 450g
- ・植物油 小さじ1
- ・水 300g  
(様子を見ながら加える)
- ・豚肉(挽) 200g
- ・たまねぎ 200g (みじん切り)
- ・しょうが 1.5g (みじん切り)
- ・中華スープの素 小さじ1弱
- ・オイスターソース 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・食塩 小さじ1/4
- ・清酒 小さじ1/2
- ・でん粉 大さじ1強
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・耐熱紙カップ 10コ

### 作り方

- ① ごま油で、しょうが、豚肉、たまねぎを炒める。
- ② 調味料を入れて味を整え、でん粉でとじる。
- ③ ミックス粉に植物油と水を何回かに分けて様子を見ながら入れ、混ぜ合わせる。  
(ゆっくりと下に落ちるくらいの固さ)
- ④ 紙カップに③の生地を1/3ほど入れて、②の具を入れ、上に残りの生地をかける。  
(具が見えないように広げる)
- ⑤ 約20分蒸し、生地が付いてこないことを確認する。

※給食では、具にしっかり火を通すため、先に具材を炒めています。

作りやすい量に変えて、つくってみてください♪

