

# 肉まん

お母さんの適当アドバイスつき!



## 材 料

A	酒	55cc
	砂糖	10g
B	水	55cc
	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	小さじ2
	ひき肉	150g
	長ネギ	1/2本
	コンソメ	1個または小さじ2
	ごま油	大さじ1
	こしょう	少々

## 器 具

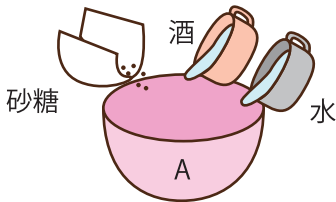
- 計量カップ&スプーン
- 蒸し器
- ボウル
- 粉ふるい
- 包丁
- めん棒
- 布巾
- 木べら
- コルヌ

発酵させる  
必要が無いから  
すぐできるよ〜

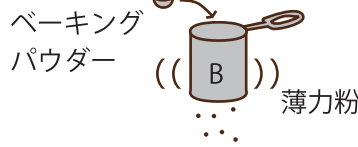


## 下 準 備

酒 (55cc)、砂糖 (10g)、水 (55cc) をあわせ、砂糖を溶かす。



薄力粉 (200g) とベーキングパウダー (小さじ2) をあわせ、ふるっておく

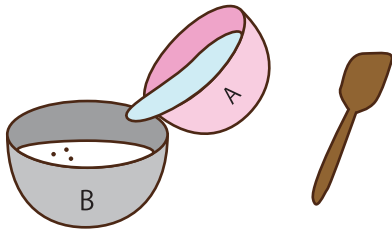


蒸し器を温めておく。



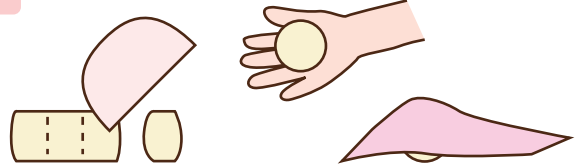
蒸気がしっかり  
と上がっている  
状態が余熱  
完了の合図!

1



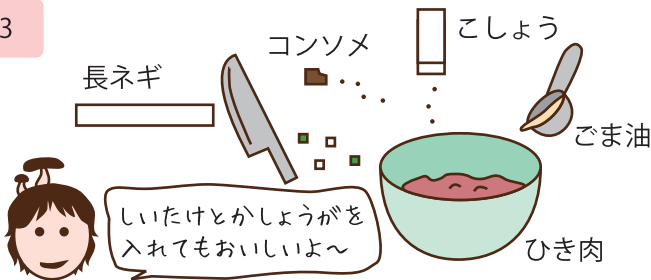
Bの中にAを入れ、混ぜる。

2



生地がまとまったら6等分して丸め、ぬれ布巾をかけておいておく。

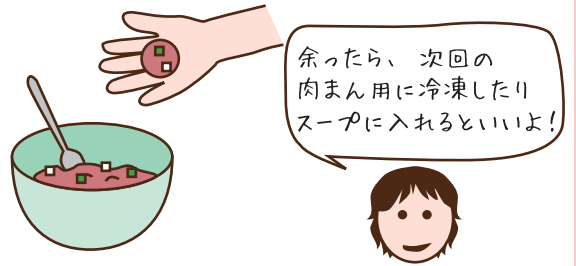
3



しいたけとかしょうがを入れてもおいしいよ〜

長ネギ (1/2本) をみじん切りにし、ひき肉 (150g)、コンソメ (1個または小さじ2)、ごま油 (大さじ1)、こしょう (少々) とあわせ、混ぜる。

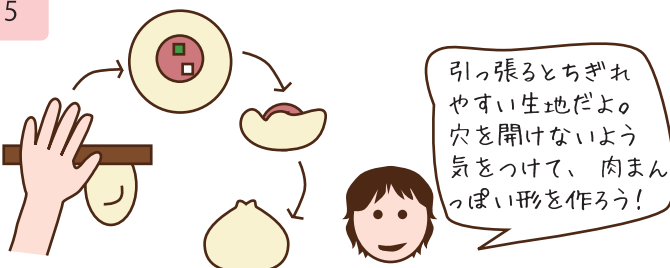
4



余ったら、次回の肉まん用に冷凍したりスープに入れるといいよ!

3を6等分し、丸めておく。

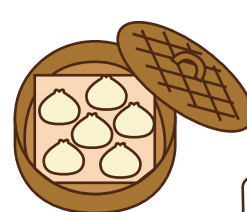
5



引っ張るとちぎれやすい生地だよ。穴を開けないよう気をつけて、肉まんっぽい形を作ろう!

中心が厚くなるように生地の端を伸ばし、端をつまんで中央でとじて中身を包む。生地に具がつくと、とじなくなるので注意する。

6



乾燥しやすいから、ある程度冷めたらラップで包んでおくといいよ

蒸し器に入れ、蓋をして15分間蒸す。

蒸し器の用意が面倒なら、フライパンで蒸焼きしてもいいね!

