

にく こぶん ざいりょう
肉まん(6個分)材料

かわ		
皮		
こむぎこ はくりきこ		
小麦粉(薄力粉)	……………	200グラム
さとう		
砂糖	……………	大さじ1
	ベーキングパウダー	…………… 小さじ3
めるま湯	……………	100cc

く		
具		
豚ひき肉	……………	100グラム
干しいたけ	………	3まい
なが		
長ねぎ	………	10センチ
しお		
塩	……………	少々
コショウ	……………	少々
砂糖	……………	小さじ1
しょう油	……………	小さじ1
酒	……………	小さじ1
ごま油	………	小さじ1
でん粉	……………	小さじ1

つく かた
作り方

かわ つく かた
[皮の作り方]

- こむぎこ さとう ゆ ねみ おお
小麦粉と砂糖とめるま湯をボールに入れ、耳たぶと同じやわらかさにこねる。
- そのままボールに入れておき、サランラップをかけて置いておく。

く つく かた
[具の作り方]

- ボールに干しいたけ、水を入れ、おいておく
- 長ねぎとやわらかくなった干しいたけを小さくみじん切りにする。
- 肉をよくこねて、切った食材(長ねぎ・干しいたけ)塩、コショウ、酒、ごま油、でん粉を全部いれもう一度よくこねる。

つつ
[包む]

- かわ にく どうぶん
皮と肉を6等分に分ける。
- かわ にく く おお
皮を肉(具)がかくれるくらいの大きさにのぼす。
- かわ ま にく お にく く つつ ま なか
皮の真ん中に肉を置いて、肉(具)を包み真ん中をねじる。
- 5センチ角に切ったオーフンシートの上のせる。

お
[蒸す]

- お き わ にく かんかく おこ
蒸し器にたっぷりのお湯を入れ沸かし、肉まんがくっかないように間隔をあけていれ、少しふたを
つよび ぶんお
ずらし強火で20分蒸す。