



## 親子で作る簡単肉まん

④調理時間 1時間~1時間半

〔生地〕

薄力粉 400g (カップ3)  
 B.P. 20g (2袋)  
 ラード 15g (フェードのもの  
 6cm x 5g サイズの「8cm x 5cm」?)  
 砂糖 40g (大さじ3くらい)  
 水 200g (カップ1くらい入れて調整する)  
 塩 ひとつまみ (0.2g)

あん

豚ひき肉 180g	}	しょうゆ 15g (大さじ1)	}
干いたけ 中くらい2枚		ごま油 10g (大さじ2)	
たけのこ 100g		オリーブオイル 7g (小さじ1.5)	
長ねぎ 40g		① しょうゆ 2g	
しょうが 3g		塩 3g	
にんにく 40g		クッキングペーパー	

- ・干いたけは水で戻しておく。
- ・Aをみじん切りにする  
(全部でカップ1くらいに豚肉と同じくらい...)
- ・オーブンペーパーを5~6cm角に切っておく。

①水・ラード以外の生地の材量をボールに入れ泡立て器で良く混ぜる。



②混ぜたら水・ラードを入れまとまる様に手で良くこねる。



③それを10等分に丸めておく。



おぼろなどには  
 具を作っている間にしょうがの良い  
 あんがいにぶくらむ。

④豚ひき肉とみじん切りの野菜調味料を良く混ぜ10等分しておく。



混ぜたボールの中で  
 10等分すると  
 汚れものも少ないよ!

☆さてここからはお子さんと一緒に!

Point 1回蒸せる数ずつ作る!

ここでは5コずつ作ります。

ペーパーを5枚平らなところに並べます。

⑤生地をひとつ手に取る。

Point 上になっていた面を手の平にのせて  
伸ばすとくっつきづらいよ!

⑥左手の平(利き手の反対)にのせ右手で  
つぶして丸く伸ばす。

Point ここまでは大人の方がやってあげてね!

⑦真ん中にあんをのせたらまわりの生地を右手で  
更に伸ばしながら包んでいく。

⑤



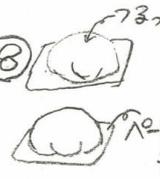
⑥



⑦



⑧



ペーパーごと蒸すよ!

⑧ 生地を重ねて包んだ面を下にして  
ペーパーの上ののせる。

⑨ 5コできたら 湯気の出ている蒸し器に  
ペーパーごと入れて20分間くらい蒸す。

Point. 鍋やフライパンでもOK!!



蒸すとぶくらむから  
少し離して置いてね。

蒸している間に残りの5コを  
包み、2回めも同じように蒸す。

Point.

4人前ですが  
8個できるところを  
小ぶめ10個にしたよ。  
家族それぞれで  
楽しんで食べてね!



上手だにゃん!



給食ではこのように  
中心温度を測ります