



肉まん・あんまんの作り方



<材料>

皮 4 個分

薄力粉	100g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ $\frac{1}{2}$
ドライイースト	小さじ1
砂糖	33g
サラダ油	大さじ $\frac{1}{2}$
ぬるま湯	110CC

①

あんまん 4 個分

こしあん	160g
黒すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

②



※ぬるま湯にサラダ油を入れる。※クッキングシート8cm角に切る

肉まん 8 個分

豚ひき肉	100g
たまねぎ	$\frac{1}{8}$
干しいたけ	3~4枚→ぬるま湯で戻す
たけのこ	50g
長ネギ	$\frac{1}{4}$
しょうが	5g

③

塩	小さじ $\frac{1}{4}$
醤油	小さじ $1\frac{1}{2}$
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ $\frac{1}{4}$
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
こしょう	少々
花椒塩	少々
ラード	5cm

④

<作り方>

- 1 ビニール袋に粉・ベーキングパウダー・砂糖・ドライイーストを入れよく混ぜる。よく混ぜる。サラダ油を入れたぬるま湯を入れ、袋の上から10分~15分、なじむまでもむ。
- 2 ビニール袋の口を軽くしめ、30分~40分おく。
- 3 ②を混ぜ合わせる。
- 4 ③の野菜をすべてみじん切りにする。③に④を加え混ぜる。
- 5 ②の生地を4等分する。具を包みクッキングシートにのせラップをかけて15分おく。
- 6 あらかじめ、お湯の沸かしてある蒸し器に入れ、中火 弱で12~13分蒸す。