

# 手作り肉まん

## 具の材料 (肉まん12個分)

- ・豚挽き肉 300g
- ・しいたけ 4枚
- ・キャベツ 160g
- ・はるさめ 25g
- ・ねぎ 25cm
- ・しょうが汁 少量
- ・塩 少量
- ・しょうゆ 小さじ5
- ・ごま油 小さじ5

## 皮の材料 (12個分)

- ・小麦粉 260g
- ・強力粉 130g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・ドライイースト 小さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ぬるま湯 1カップと大さじ1
- ・ラードか油 材料がつかないように手につける位



- 1、具をすべてみじん切りにきります
- 2、味付けの調味料を加えて手でこね合わせます



## 皮をつくります

- 1、粉はすべてふるいにかけます
- 2、徐々にぬるま湯を加えながら、くっつかないように油をつけた手でこねます
- 3、生地が表面がなめらかになりまとまってきたらOKです
- 4、班の人数分に生地をわけます
- 5、小麦粉をふったまな板にとりだしさらに両手でぐいぐい100回こねます
- 6、めん棒で中央を厚く周囲をうすくのばします、目安は直径10cm程
- 7、具を人数分に分け皮にのせて包みます
- 8、蒸籠にクッキングシートを敷き強火で20分蒸しあげれば完成

