

## 肉まん

材料（4人分）

（肉まんの皮）小麦粉 100g、ベーキングパウダー小さじ1弱 三温糖（砂糖）20g、ぬるま湯 20g、牛乳 40cc、サラダ油小さじ2

（肉まんの具）豚ミンチ 40g、干しいたけ大1枚 キャベツ 20g、青ねぎ 5g

- (1) 小麦粉とベーキングパウダーを合せ、ふるっておく。
- (2) 砂糖・ぬるま湯・温めた牛乳・サラダ油を混ぜ、(1)に加えて軽く混ぜる。
- (3) 干しいたけをもどし、みじん切りにする。
- (4) キャベツ・ねぎもみじん切りにする。
- (5) ごま油小さじ1/2を熱し、ミンチと干しいたけを炒め、砂糖・薄口しょうゆ各々小さじ1弱・ごま油少々を加えて調味し、キャベツ・ねぎも加えて炒める。
- (6) (5)に片栗粉小さじ1強を振り込んで混ぜ、4等分に分けておく。
- (7) (2)を4等分し、手に小麦粉をまぶして丸め、円形に伸ばして6の具を包み、蒸し器で蒸す。



### 栄養士からのコメント

量を増やしておかずの1品としても！

具をあずき餡に変えると「あんまん」になります。