

【肉まんレシピ】



今年もよろしくチーズヨ!

【材料：アルミカップ(9号サイズ)10個分】

- 小麦粉……………350g
- ベーキングパウダー…小さじ2
- スキムミルク……………30g
- 砂糖……………50g
- 油……………大さじ1・1/3
- 酢……………大さじ1
- 水……………1/2カップ
- 豚挽肉……………100g
- 玉ねぎ……………150g
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 油……………小さじ1

•アルミカップ(9号サイズ)…10枚



美味!

ほっかほっかで温かいチーズヨ!

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにする。



②フライパンに油をなじませ、豚挽肉を炒める。軽く火が通ったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。塩、こしょう、しょうゆ、ごま油で調味し、あら熱をとっておく。

③小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。
※こども園ではカルシウム補給のために、スキムミルク30gを生地に入れてあります。



④水、砂糖、酢を混ぜ合わせ③と油を加えサックリと混ぜる。
(生地が硬いようであれば、様子を見ながら水を加えて下さい。)



⑤アルミカップに④の生地を少量入れ、その上に②の具を乗せる。さらに、その上から④をアルミカップの八分目くらいまで入れる。

⑥蒸気が立った蒸し器に入れ、強火で10～15分蒸して出来上がり。



※・生地は市販の蒸しパンミックスでもOKです!

- 中に入れる具を、カレー粉小さじ1/4加えればカレーまん、しょうゆをケチャップに変えてチーズを入れればピザまんになります。
- 夕食で残ったカレーや、市販のミートソースなどでも美味しく出来ます!