



## 肉まん



調理時間  
60分

カロリー  
181kcal

※カロリーは1人分です。

### 材料(16個分)

小麦粉(薄力粉)	300g
ベーキングパウダー	大さじ1強
牛乳	110cc
卵白	1個分
砂糖	70g
ラード	大さじ1
豚バラ薄切り肉	200g
塩	少々
酒	大さじ1
玉ねぎ	中1個
茹でたけのこ	60g
干し椎茸	3~4枚
春雨(戻したもの)	30g
しょうが	大さじ1
サラダ油	大さじ1
打ち粉(強力粉)	適量

### 下準備

#### 【A】

片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### アドバイス

#### 【包み方】

皮に具をのせ左手の親指で具をおさえて、回転させながら右手の親指と人さし指で皮をつまんでひだを寄せて包み込む。口をひねって閉じる。

### 作り方

1. ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。その中に牛乳、卵白、砂糖、ラードを入れ充分に練る。耳たぶ位の柔らかさになったらラップに包んで30分間冷蔵庫でねかせる。
2. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎがしんなりするまで炒めておく。
3. 具の豚肉は細かく切り、塩、酒で下味をつける。たけのこ、水で戻した椎茸、しょうがをみじん切りにする。戻した春雨は1.5cm位に切る。
4. ボウルに(2)と(3)の材料【A】の調味料を合わせてよく練る。
5. (1)の生地を棒状にして打ち粉をしながら16個に分けておく。(1個約30g)
6. 直径8cmの円形に薄くのばして(4)の具を中心に、親指で具をおさえながら包む。4cmの正方形に切った竹の皮を底に当てる。
7. 蒸し器に2~3cmの水を入れ加熱し、沸騰したら(6)を並べ、**中火**のまま15分間蒸す。(※【蒸し器を使って蒸す】参照)

#### 【蒸し器を使って蒸す】

1. 鍋に2~3cmの水を入れ、蒸し器をセットし**中火**で加熱する。
2. 沸騰したら、蒸すものの中に入れ、フタをして**中火**のまま(少し蒸気が上がった状態で)蒸す。