

つくってみませんか？

肉まんのあんはシュウマイをつかって♪



<手作り肉まん>

材料(4個分)

○強力粉	…	30g
○薄力粉	…	90g
○ドライイースト	…	3g
○ベーキングパウダー	…	3g
○さとう	…	20g
○油	…	小さじ1
○しお	…	1/2つまみ(0.5g)
お湯(40℃)	…	60ml
シュウマイ(大きめ)	…	4こ

作り方

- ① ○をボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ入れて手でこねる。ラップをして15分ほどおく。
※イーストがなくなるまでよくこねる。
※パン生地のように表面がつるつるになるとなお良い。
- ② シュウマイを一度加熱しておく。
(センターでは一度蒸しました。)
- ③ ①を4等分に分ける。生地を広げ、②のシュウマイをのせて閉じ、クッキングシートにのせる。
- ④ 蒸し器に③を入れ、20分蒸す。

