




おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

手作り肉まん



ミックス粉を使って、肉まんを簡単に作ります。
具を炒めて、火が通りやすくしています。



材料(1人分)

蒸しパンミックス粉	45g
サラダ油	0.5g
水	30g
豚ひき肉	20g
たまねぎ	20g
しょうが	0.15g
中華スープの素	0.2g
オイスターソース	0.4g
しょうゆ	0.4g
塩	0.14g
酒	0.2g
片栗粉	1g
ごま油	0.2g
紙カップ	1枚

作り方

- ①たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ②ごま油でしょうが・豚ひき肉・たまねぎを順に炒める。
- ③調味料を入れ、片栗粉でとじて味を調える。
- ④蒸しパンミックス粉にサラダ油と水を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤紙カップに④の生地を1/3ほど入れて、③の具を入れ、上に残りの生地をかけて蒸し器で蒸す。(約20分蒸し、竹串などを刺してみても生地がついてこなければでき上がり)

