手作り肉まん

★1 人分の栄養成分★

エネルギー	230kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	6.3g
炭水化物	35.0g
カルシウム	49mg
食　塩	0.9mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ	つ	つ	つ	つ

キャッチフレーズ

蒸しパンミックスで簡単肉まん

材　　料

4人分

蒸しパンミックス・・・・・・・80g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・40g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

豚ひき肉・・・・・・・・・・・80g
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・20g
干し椎茸・・・・・・・・・・・1g
しょうが、にんにく・・・・少々
濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
みそ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／3
クッキングシート・・・・・4枚

作　り　方

1. 生地をこねて、4等分にしておく。
2. ねぎ（みじんぎり）、しょうが（みじん切り）、にんにく（みじんぎり）、干ししいたけ（戻してみじん切り）、豚ひき肉、調味料を混ぜ、具を作る。
3. 具を4等分にして、つなぎ目が上になるように生地で包む。
4. クッキングシート（10cm 角）に乗せて、蒸し器で20分蒸す。

作成者名　大神田志保　施設名：小菅村立小菅中学校

ワンポイントアドバイス

・時間があれば、生地を少し寝かしておく。
・生地を包む時に具がはみ出さないようにする。