


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



- 生地をこねて、4等分しておく。
- 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。
- 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。
- クッキングシート(10cm角)に乗せて、蒸し器で20分蒸す。

ワンポイントアドバイス

作成者名 大神田志保 施設名：小菅村立小菅中学校

- ・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。