



## 豚まん

### ■材料(8個分)

#### <皮>

強力粉……………50g  
 薄力粉……………150g  
 ドライイースト……………大さじ1/2 (5g)  
 ベーキングパウダー…大さじ1/2 (5g)  
 砂糖……………30g  
 サラダ油……………大さじ1/2 (6g)  
 塩…少々  
 めるま湯…100ml

#### <具>

豚挽き肉……………150g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 しいたけ……………1枚  
 パン粉……………大さじ1と1/2  
 中華スープの素…大さじ1/2 (8g)  
 醤油……………大さじ1 (15g)  
 ごま油……………大さじ1/2 (5g)  
 砂糖……………大さじ1/2 (5g)  
 片栗粉……………大さじ1/2 (5g)

### ■作り方

1. ボウルを秤に乗せて皮の材料を全て計り入れ、100mlのめるま湯を少しずつ入れてこねる。
2. 1にラップをして室温で約15分くらい置いておく。その間に具にとりかかる。
3. 玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。ボウルにパン粉、豚ひき肉、調味料入れてよく混ぜて、8個に分けて丸くする。
4. 皮を8個に分けて麺棒で伸ばす。(周りは薄く、中心は厚く。)
5. 具を乗せて包む。(綴じ目に具が付くと綴じなくなるので気をつけて。また 綴じ目はしっかりとじる)
6. 蒸し器に湯を沸かし、クッキングシートを敷いて肉まんを離して並べる。中火で20分蒸す。

### ★あんまんの場合

・こしあん160g  
 ・ねり黒ゴマ20g



## 胡麻団子

### ■材料(8個分)

白玉粉……………110g  
 片栗粉……………大さじ1と1/2  
 砂糖……………大さじ2  
 A ーめるま湯…1/2カップ  
 ーサラダ油…小さじ1  
 B ーこしあん…80g  
 ーごま油…小さじ1  
 いりごま(白)…適量  
 揚げ油……………適量

### ■作り方

1. ボウルに白玉粉、片栗粉、砂糖を合わせてムラなく混ぜる。
2. Aを混ぜ合わせて1に加えて、なめらかになるまで手でよくこねて、8等分にする。
3. Bは混ぜ合わせ、8等分にして丸める。
4. 3の生地を押し広げ、中央をくぼませ、Bのあんを包みこむ。丸め直して形を整え、全体にごまをまぶしつける。
5. 揚げ鍋にサラダ油を低温(140度)に熱し、4を入れ、時々上下を返しながらから揚げする。