

## 《中華まん》 \* あんまん6個、肉まん6個分

A	強力粉	200 g
	薄力粉	200 g
	塩	小さじ1/2
B	ドライイースト	大さじ1/2
	ベーキングパウダー	小さじ2
	砂糖	大さじ3
	ぬるま湯	250 c c
	サラダ油	大さじ1.5

あんま	こしあん	270 g
	黒すりごま	大さじ1.5
	ごま油	小さじ1

クッキングペーパー

打ち粉

肉まん	豚挽肉	120 g
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2/3
春雨	12 g	
たけのこ水煮	25 g	
干しいたけ	2枚	
長ネギ	1/3本	
しょうが	1片	
片栗粉	大1.5	

## 作り方

### 1. 『材料を混ぜる、生地をこねる』

- ①B(ドライイースト・ベーキングパウダー・砂糖・ぬるま湯)を混ぜ合わせておく。
- ②ボールにA(強力粉・薄力粉・塩)を振るい入れ、Bとサラダ油を加えて、  
なめらかになるまでこねる。

**ポイント**⇒発酵を促すために、ドライイーストに砂糖とぬるま湯を混ぜ合わせておこう！

### 2. 『発酵、生地を分ける、丸める、休ませる』

- ①生地が柔らかくなったらひとつに丸め、40度位に保温し、約30分発酵させる。  
(オープンレンジ利用可)
- ②生地が1.5倍に膨れたら、12等分に丸めて、5分休ませる。

**ポイント**⇒指に粉をつけ、ふくらんだ生地にさし入れる。指を抜いて穴が縮まなければOK。  
生地がくっつかないように打ち粉、乾燥を防ぐためにラップを忘れずに！

### 3. 『具の準備をする』

#### ○あんまん

- ①こしあんとすりごま・ごま油を混ぜて合わせ、6等分に丸める。

#### ○肉まん

- ①春雨は熱湯で戻して2~3cm長さに切る。
- ②たけのこはサッと熱湯にくぐらせ、みじん切りにする。
- ③干しいたけは水で戻して、みじん切りにする。
- ④ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ひき肉にしょうゆと塩を入れて粘りが出るまでよくねり、残りの調味料を混ぜる。
- ⑥刻んだ野菜に片栗粉をまぶしながら、ひき肉に混ぜ合わせ、6等分に丸める。



### 4. 『具を包んで蒸す』

- ①生地にごまあんと肉あんをそれぞれ包み、クッキングシートにのせて、温めた蒸し器に入れて5分休ませる。
- ②強火で15分蒸す。

**ポイント**⇒蒸し器の蓋に水滴がつくので、ふきん等をまきつけておこう！