

# 親子クッキング

## 肉まん



材料： 1人分（2個）

あん：豚ひき肉15g 干しいたけ1g たけのこ水煮7g  
玉ねぎ12g にんじん9g ほうれん草7g  
酒 しょう油 しょうが汁 三温糖 ごま油  
生地：小麦粉50g ベーキングパウダー2g 三温糖8g  
牛乳22g 水16g サラダ油1g

作り方：しいたけはお湯で戻し、みじん切りにする。たけのこ、玉ねぎ、人参、ほうれん草もみじん切りにする。

フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉とともに炒める。

酒、しょうゆ、しょうが汁、三温糖で味をつける。

小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふっっておく。三温糖、牛乳、水、サラダ油を混ぜ合わせる。

アルミカップにあんをのせ、あんの上に生地をかける。

蒸し器で10分ほど蒸したら出来上がり。

### やまびこオリジナルレシピ

あんを生地で包まない。とっても簡単な肉まんです。  
蒸しパンと同じ生地、ふっくらやわらかく仕上がります。

みんなが苦手なほうれん草と  
しいたけが入っています。  
みんな食べてくれるかな？

