

富士見台小学校・手作り肉まん

【 材料(給食1人分) 】

<生地>		<具>		<調味料>	
小麦粉	45g	玉ねぎ	25g	酒	1.5cc
強力粉	20g	たけのこ	5g	みりん	1.5cc
ベーキングパウダー	1.5g	干し椎茸	0.5g	塩	0.7g
塩	0.8g	生姜	0.1g	こしょう	少々
ドライイースト	1.5g	にんにく	0.2g	しょうゆ	1.5cc
砂糖	6.5g	豚ひき肉	35g	片栗粉	1.5g
ぬるま湯	40cc				
ラード	1.5cc				



【 作り方 】

- ①玉ねぎと竹の子, 干し椎茸は荒みじん切り, にんにくと生姜はみじん切りにします。
- ②小麦粉と強力粉, ベーキングパウダー, 塩を一緒にしてふるっておきます。
- ③ドライイーストと砂糖, ぬるま湯を一緒にして, ①に3回程度に分けて加えます。3回目は固さを見ながら加えて, 調整してよくこねます。
- ④生地がまとまったら, ラードを加えてさらにこね, 温かいところでラップをして30分程度ねかせます。
- ⑤玉ねぎと竹の子, 干し椎茸, にんにく, 生姜に豚ひき肉と調味料を加えよくこねます。
- ⑥④の生地で⑤の具を包み, 蒸し器で火が通るまで20分程度蒸して完成です♪

【 調理の様子 】

富士見台小学校の肉まんは, 粉から作る手作り肉まんです!



粉から作ります ↓



心を込めて
1つ1つ包みます!



かんせい♪ ↑



しっかりこねて



大きなお釜で蒸します