

~お料理の巻~



# ぶたまん



材料 8個分

生地	
強力粉	250g
ベーキングパウダー	小1
重曹	小1/4
塩	小1/4
牛乳	150g
上白糖	大1
マヨネーズ	45g
中の具	
豚ひき肉	100g
ねぎ	40g
上白糖	小1
中華だし	小1
片栗粉・酒・醤油・ゴマ油	各小1



できあがり

## 作り方

1. 中の具の材料を全てボウルの中に入れて、手で粘りが出るまでかき混ぜる  
\*好みでタケノコ、椎茸を刻んでいれても美味しいですよ\*
2. 生地をつくります。ボウルに強力粉とベーキングパウダーを入れる。次に重曹、塩、上白糖を入れて、泡立て器で混ぜる。さらに牛乳とマヨネーズを入れる。
3. 最初に指先でかき混ぜながら、最後は手の平で生地が手につかないくらいまでこねる。
4. 生地を8等分に丸めて、薄く伸ばす
5. 具を大さじ1杯分を生地にのせて、ひっぱりながら丸く包み込む。
6. 蒸し器にクッキングシートを敷いて上にのせ、強火で約10分蒸せば、できあがり!



中の具をいろいろ変えてみて!  
あんこ えびちり 角煮 などなど...  
オリジナルぶたまんの完成!

