

カンタンでおいしい！あつあつ肉まんの作り方

大滝げんきプラザ 事業担当

材料（1人分：2個）

- ホットケーキミックス … 100g
- 牛乳 … 40ml
- 具になるもの … 2個
（シュウマイ、おにぎり丸等）

※中に入れる具によって、原価（1人あたりの材料費）が変わります。



道具

- 蒸し器
- ボウル
- ラップ
- クッキングペーパー
- 計量カップ
- ざる
- さいばし
- まな板
- はさみ
- 包丁
- キッチンタイマー
- 薄力粉（手粉用）
- うちわ
- 皿
- おはし

ステップ1 蒸し器の準備

- ①蒸し器にクッキングペーパーを敷く。
※持ち上げやすいように端を折って入れておきます。
- ②1/3程度の水位まで水を入れます。
- ③強火にかけて沸騰させます。



ステップ2 シュウマイを蒸す

- ①キッチンタイマーを5分にセットします。
- ②解凍済みのシュウマイ、
またはおにぎり丸を5分間蒸します。
- ③蒸し上がったら、皿にのせてラップをかけておきます。



（この行程は、省略することも可能です。）

ステップ3 材料を混ぜる

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳を入れ混ぜ合わせます。
- ②はじめは、手で全体に牛乳が行き渡るように混ぜ合わせ、まとまってきたらしっかりこねます。
※押し→折り返す を繰り返します



ステップ4 生地 of 準備

- ①生地を〇等分（グループ人数×2）にしてラップに包んでおきます。
※生地は包丁で切り分けます。
ラップをかけて乾燥を防ぎます。



ステップ5 餡を生地でつつむ

- ①手粉（薄力粉）をつけて、生地を広げて「具」を包み、おまんじゅうの形に整えます。
※クッキングペーパーに張り付かないように、まんじゅうの下側に手粉をつけておきます。



ステップ6 15分蒸す

- ①蒸し器で15分程度（中火で）蒸します。
※蒸し器は2段、使用します。肉まんは1段につき6個ずつ蒸せます。
- ②蒸し上がったらざるに取り出し、うちわであおいで完成！

