

食パン de 肉まん

< 4個分 >

<材料>

食パン（8枚切）	4枚
豚小間肉	70g
ゆで竹の子	50g
玉ねぎ	20g
片栗粉	25g
水	75ml

~~~~~  
《調味料》

|          |       |
|----------|-------|
| オイスターソース | 大 1.5 |
| 砂糖       | 小 1.5 |
| ごま油      | 小 2/3 |
| おろししょうが  | 少々    |
| こしょう     | 少々    |



### <作り方>

- ①食パンの耳の部分を薄く切り落とす。
- ②水溶き片栗粉を作る。
- ③・豚肉は束ねたまま、1.5cm幅に切る。  
・ゆで竹の子はサッと洗い、1cm角くらいに切る。  
・玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ボウルに③の材料と調味料を全て入れて、ねっとりするまで練る。
- ⑤肉ダネを4等分にして、ゴルフボールの大きさぐらいに丸めておく。
- ⑥食パンの片面と側面（4面）に水溶き片栗粉をつける。（軽くサッ、サッ、サッとつける。）
- ⑦まな板の上にラップをしき、パンを斜めに置く。パンの真ん中をスプーンの背で押し、くぼみを作る。
- ⑧スプーンで⑤の肉ダネをすくい、パンにのせる。
- ⑨ラップごと持ち上げ、パンの端をくっつけるように下から包み込み、茶巾絞りを作る。
- ⑩ラップの上から、パンのつなぎ目をもう一度、指でつまむようにして閉じながら、肉まんの形にする。
- ⑪フライパンにクッキングシートを敷いて、その上にラップをはずした肉まんを並べる。
- ⑫クッキングシートの下に水 150ml を入れて火をつけ、沸騰したらふたをして、弱めの中火で12分蒸らす。  
（火が強いと、水がなくなり焦げるので、ご注意ください！）