



かんたん! 富豚クッキング

ちょっと自慢できちゃうかも?
中華豚まん



【材料 6 個分】

皮 A

小麦粉	200g
砂糖	大さじ 1
塩	ひとつまみ
サラダ油	大 1/2
ぬるま湯	220cc

ベーキングパウダー	大さじ 1
小麦粉(手粉)	適宜
キャベツ	80g
豚ミンチ	80g
ねぎ(みじんぎり)	1/2 本
土しょうが(みじんぎり)	1/2 片

具味付け B

塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
ゴマ油	小さじ 1/2
コショウ	少々
片栗粉	小さじ 1

クッキングペーパー(底に敷く)

おいしく作るコツ

ベーキングパウダーは、水分のある材料と混ぜてから時間がたつと膨らみが悪くなり、結果、ふわふわ感がなくなってしまうので、⑤の過程からは、テキパキやって、なるべく早く蒸し器に入れるのが、成功の秘訣！
自分の鍋にあわせて、一度に蒸せる量ずつ作りましょう。

【作り方】

- ボールに A のぬるま湯を入れ、さきに砂糖、塩、サラダ油を入れ、混ぜたところに小麦粉を入れる。
- 手で練って、15 分間ねかせておく。(手についてベタベタしますが、寝かせると落ち着きます。)
- キャベツはゆでてみじん切りにし、軽く水気をしぼる。
- 豚ミンチは、半量をフライパンで炒めて、半量は生のまま、キャベツ、ねぎ、土しょうがと合わせて、B で味つけし、よく練る。(お肉を半分炒めるのは、食感をよくする為)
- 手に薄く手粉(小麦粉)をつけ、②で寝かせた生地に、ベーキングパウダーを少しずつ練りこんでいきます。
 - 台に生地とベーキングパウダーを乗せる。
 - ベーキングパウダーをつけ
 - すぐに粉っぽさがなくなつて半分にたたみ、こねたらまたつけ、この作業を繰り返す。



d) 6 等分にわけ、中心を厚く、周りを薄くのばす。



e) ④の具をいれ、上下、左右をつまんでつける。膨らむと離れてしまうのでしっかりつける。



f) さらにななめもつけてクッキングペーパーに乗せる。



6. 蒸し器に入れ、強火で 10 分

