




## 竹の子がおいしい！食パンで作る！もちり肉まん


### 【材料：6個分】


- 豚ばらブロック肉 100g ●塩 小さじ 1/4 ●ゆで竹の子 80g ●玉ねぎ 1/8 個 (25g) ●食パン (6枚切) ●水溶き片栗粉 (片栗粉 80g、水 160ml) ●クッキングシート 8cm角 6枚
- <調味料 A> 中華だし 小さじ 1 ●砂糖 小さじ 1 ●オイスターソース 小さじ 2 ●ゴマ油 小さじ 1 ●片栗粉 大さじ 1 ●おろしショウガ 少々 ●コショウ 少々




### 【作り方】

1. 豚ばらブロック肉を1cm角に切る。
2. 1をポリ袋に入れて、塩を加えて、5分ぐらいねっとりするまでよく練る。  

3. ゆで竹の子は5mm~1cm角(お好みで)に切る。
4. 玉ねぎをみじん切りにする。
5. 竹の子と玉ねぎを2の袋に入れ、調味料Aをすべて入れて、さらに練ってタネを作る。
6. タネは6等分して、ゴルフボールの大きさぐらいに6個にギュッと丸めておく。  

7. 食パンの耳の部分を取り落とす。(厚く切り落とすと、包む皮が小さくなり、タネがはみ出てしまうので注意。)
8. 水溶き片栗粉を作る。
9. 食パンの両面と側面に水溶き片栗粉を付ける。片栗粉はすぐに沈殿するので、その都度よく混ぜる。沢山つけると皮が重くなるので、軽くサッとつける。  


10. ラップに7の食パンをのせ、パンに6のタネを1つずつのせて、手のひらで、ギュッと押しつぶす。  


11. ラップと一緒に包んで、茶きん絞りにする。  


12. パンのつなぎ目は指でつぶすようにくっつけてから、クッキングシートの上に肉まんをのせる。  


13. 湯を沸かした蒸し器に12を並べ、フタをして、弱めの中火で10分、蒸し上げる。  
