

## 食パンで作る！簡単もちり肉まん！竹の子がシャキシャキ！

### 【材料：6個分】

- 豚肉小間切れ 100g ●ゆで竹の子 80g ●玉ねぎ 1/8個 (25g)
- 食パン1袋 (6枚切) ●水溶き片栗粉 (片栗粉 40g [大さじ4]、水 120ml)
- 水 (蒸し用) 150ml

<調味料A> ●オイスターソース 大さじ2弱 ●砂糖 小さじ2

●ゴマ油 小さじ1 ●おろしショウガ 少々 ●コショウ 少々

<調理器具> まな板2枚、ボウル、スプーン大1本、ゴムベラ1本、調味料用パイレックス5個、塩化ビニール手袋、バット4皿 (15×25cm)、ラップ大 (幅30cm)、洗濯バサミ6個、フライパン、フライパンフタ、クッキングシート (フライパンより大きめ)、



### 【作り方】

1. 食パンの耳の部分を切り落とす。(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。)

2. 玉ねぎをみじん切りにする。

**豆知識①**玉ねぎの根元や先端は生長点で栄養が詰まっているので、細かく切って、使い切りましょう。

3. ゆで竹の子はサッと洗う。シャキッとした食感を味わいたいので大きめに切る。(1cm角ぐらい)

4. (塩ビ手袋をはめて) 豚肉を束ねたまま、1.5cm幅に切る。ざっくりと切ることで肉の食感を残す。



5. ボウルに肉と玉ねぎ、竹の子、調味料Aをすべて入れて、ねっとりするまで練る。



**豆知識②**味の決め手はオイスターソース！カキの旨味が凝縮！他の調味料はナシ。味付けはコレだけで、本格中華の肉まんになります。

### ※肉ダネの味加減を見る。

オイスターソースはメーカーにより、味に違いがあるので、肉ダネの少量を加熱して味見をし、オイスターソースや砂糖を調節する。

6. 肉ダネを6等分にして、ゴルフボールの大きさぐらいに丸めておく。



(→手袋を外す)

7. まな板の上にラップをしいておく。



8. 水溶き片栗粉を作る。片栗粉はすぐに沈殿するので、その都度、ゴムベラでよく混ぜる。



9. 食パンの片面と側面に水溶き片栗粉を付ける。沢山つけると重くなるので、軽くサッ、サッ、サッとつける。



**豆知識③**片栗粉はパンを包むときの接着剤になります。また、肉まんを蒸し上げたとき、皮の食感がツルツともっちりになります。



10. まな板のラップの上にパンを斜めに置く。パンの真ん中をスプーンの背で押して、くぼみを作る。



11. スプーンで肉ダネをすくって、パンにのせる。



12. 食パンの端同士を引き寄せて、くっつける。



13. ラップごと茶巾絞りに。ラップの上から、パンのつなぎ目をもう一度、指でつねるようにして、閉じながら、肉まんの形にする。



14. 洗濯バサミでとめて、なじませておく。同様にして全部で6個作る。



15. 肉まんのラップを外す。



16. フライパンにクッキングシートを敷いて、その上に肉まんを並べる。



17. クッキングシートの下に水を入れて、点火し強火、沸騰したら、フタをして、弱めの中火で12分、蒸し上げて完成。

