



つ乃めぐみ

# 肉まん 15個

## 生地

A	ニシノカオリ	100g
	あやひかり	250g
	イースト	小2
	ベーキングパウダー	小1 1/3
	砂糖	20g
	塩	5g
ラード	15g	
ぬるま湯	200cc	
パラフィン紙	15枚	

1. 捏ね機にAを入れてぬるま湯を加え10分捏ね、ラードを加えさらに10分捏ねる
2. 一時発酵30~40分
3. 生地を十五分割して丸め、10~15分休ませる
4. 成形  
生地を円形に延ばし、具を載せ生地の縁をひだを取りながら寄せ摘まんで閉じる
5. パラフィン紙に載せ、蒸し器に並べ、二次発酵(50°Cの湯の上で、1. 2倍を目安に)
6. 強火で18~20分蒸す

## 具

豚ひき肉	250g
干しシイタケ	3~4枚
たけのこ	100g
長ネギ	1本
白菜	150~200g
しょうが	1片

1. 干しシイタケはもどして、みじん切りにする
2. 白菜は茹でて、みじん切りにし、布巾で絞る
3. たけのこはみじん切りにする
4. ネギ、しょうがもみじん切りにする
5. 豚ひき肉にBをの調味料を加えてよく混ぜ、1、2、3、4を加えて混ぜる
6. 具を十五等分する

B	ごま油	大1
	砂糖	小2
	醤油	大1 1/2~大2
	片栗粉	大2
	塩こしょう	少々



# つ乃めぐみ

## 中華スープ

白菜	200g
卵	1個
水	500cc
ガラスープの素	小2
醤油	小1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大1
水	大1
※カニカマボコ	適宜

1. 鍋に水、ガラスープの素、野菜を入れて柔らかく煮る
2. 1の味を調べ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、溶き卵を加える



# つ乃めぐみ

## 牛乳とう風

A	アガー	10g
	砂糖	80g
水	200cc	
牛乳	400cc	
バニラエッセンス	(好みで)	
※くこの実		
※パイナップル		

1. Aを混ぜ合わせる
2. 鍋に水を入れAを入れてよく溶かす
3. 鍋に火をかけ、沸騰させる
4. 3に牛乳を加える
5. バニラエッセンスを加える
6. 器に注いで、冷やし固める

