



おやこで あそぼう

# おうちで児童館

vol.46

作成: 杉並区子ども家庭部児童青少年課



ファミリー向け



~今回のテーマ~

パパとつくろう! ママとつくろう!

## ほかほか肉まん



☆用意するもの・ ・ホットケーキミックス130g・強力粉20g・牛乳80ml・サラダ油大さじ1  
 (直径5cmくらいの肉まん8個分) 豚ひき肉100g・ねぎみじん切り 1/3本分・しょうがすりおろし小さじ1/2  
 調味料(酒・しょうゆ・ごま油・かたくり粉 各大さじ1/2・塩こしょう少々)  
 蒸し器・ビニール袋・ボール・クッキングシート

☆作る時の注意点・ ・火を使う時はやけどに注意してください。

強力粉がなければ  
 ホットケーキミックス  
 150gで作ってください  
 しょうがはチューブタイプ  
 のものでもOK

### ① 生地づくり

- ・ビニール袋に粉、牛乳、油を入れて、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。ひとまとめにし、10分ほど袋に入れたままねかせる。

こねこね



- ・ベタベタとまとまらないようなら、粉を少し入れひとつにまとまるようにしてください。

### ② 肉だねづくり

- ・豚ひき肉、ねぎみじん切り、しょうがすりおろし、調味料をボールに入れ、ねばりがでるまでよくまぜる。

### ③ 肉まんづくり

- ・①の生地を8等分にし、打ち粉をしながらめん棒で直径10cmくらいに丸くのばす。
- ・丸くのばした生地のまん中に肉だねの1/8の量をのせ、生地の端を上引きよせながらくっつけてとじる。肉だねが出ないようにしっかりつける。

どのように包んでも  
 肉だねがかくれて  
 つつめていれば  
 大丈夫!

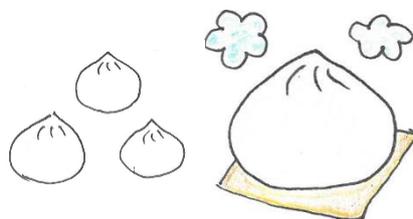


### ④ 蒸す

- ・蒸し器に湯をわかし、クッキングシートをしいて肉まんをくっつかないように、はなしてならべる。中火で15分蒸してできあがり!

- ・クッキングシートの上でのばすと、くっつかず、やりやすいです。

- ・フライパンにクッキングシートをしいて少し水を入れ、ふたをして12分蒸し焼きにしてもできます。



## ゆうライン

ご紹介します♡

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。  
 お子さんのご様子、子育てのこと、ご家族のことなど、  
 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)



今回のおうちでプラザは  
 子ども・子育てプラザ下井草  
 の職員が作りました。

