

豚まんレシピ



◇豚まんの皮

材 料	分 量	作り方 (8個分)
薄力粉	220 g	①材料をボールに入れ、全体を混ぜる。
強力粉	20 g	②まとまったら台に出す。こねるというより、ちぎらない
ドライイースト	4 g	ように優しく折りたたむようにまとめる。(表面がなめ
砂糖	30 g	らかになるまで15分位)
塩	小さじ1/2	③ぬれ布巾をかけて暖かいところで休ませる。
温湯 (30度位)	120 g	(30分~1時間) → この間に具をつくる
		④休ませておいた皮の生地を8等分にし、表面がきれいに
		なるように丸める。ぬれ布巾をかけて休ませる(15分位)

◇豚まんの具

材 料	分 量	作り方
豚ひき肉	200 g	①中華スープの素を50ccのお湯でとかす。
たけのこ	40 g	そこにゼラチンをいれてふやかす。さらにレンジにかけて溶かし、冷やし固める。
干しいたけ	2枚	
長ねぎ	30 g	②たけのこ、干しいたけ、ねぎは粗みじんに切る。
しょうが	5 g	しょうがはみじん切り。
中華スープの素	小さじ1	ひき肉と切った材料をこねる。粘りがでたら調味料を入れる。
湯	50cc	
粉ゼラチン	2 g	③ ②に①のゼラチンを入れて混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	④ 8等分に分けて、丸める。
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	

◇豚まんの形成

- ①皮を直径10cm程度にめん棒でのばす。さらにハシをうすくのばして12cm大にする。
- ②皮の中央に、丸めておいた具をのせ包んでいく。
- ③ひだを寄せながらつつむ。(難しければ、寄せずに閉じて閉じ目を下にしても良い)
- ④クッキングシートを10cm角にきり、豚まんをのせる。そのまま15分位置く。
- ⑤蒸し器にならべ、15分~20分程度蒸す。

栄養価 (一個あたり)



エネルギー190Kcal たんぱく質 7.8g 脂質4.3g 塩分0.7g

地域食育講習会

平成22年10月31日(日)

郡山保健所地域食育ネットワーク連絡会