

# 豚まんレシピ



## ◇豚まんの皮

材 料	分 量	作り方（8個分）
薄力粉	220g	①材料をボールに入れ、全体を混ぜる。 ②まとまったら台に出す。こねるというより、ちぎらないように優しく折りたたむようにまとめる。（表面がなめらかになるまで15分位） ③ぬれ布巾をかけて暖かいところで休ませる。（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）
強力粉	20g	
ドライイースト	4g	
砂糖	30g	
塩	小さじ1/2	
温湯（30度位）	120g	

## ◇豚まんの具

材 料	分 量	作り方
豚ひき肉	200g	①中華スープの素を50ccのお湯でとくす。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。
たけのこ	40g	
干しいたけ	2枚	②たけのこ、干しいたけ、ねぎは粗みじんに切る。しょうがはみじん切り。
長ねぎ	30g	
しょうが	5g	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。
中華スープの素	小さじ1	
湯	50cc	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。
粉ゼラチン	2g	
砂糖	小さじ2	④ 8等分に分けて、丸める。
しょうゆ	大さじ1	
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、豚まんのをせる。そのまま15分置く。
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