



「肉まん」

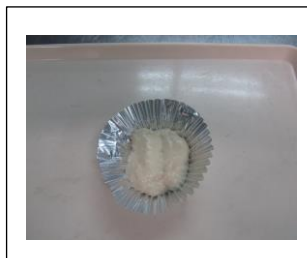
*材料と作り方

材 料	4人の分量g	作り方
ホットケーキミックス	120	① ホットケーキミックスを水で溶く(ホットケーキと同じ濃度に) ② ひき肉、野菜、しょうゆ、みりん、かたくり粉を加えて混ぜる。 ③ アルミカップに①を 1/3 量入れ、次に冷ました②を入れ、上に残りの①をかぶせるように入れる。 ④ 湯気の上上がった蒸し器で、約 15 分蒸すと出来上がり。
水	100	
豚ひき肉	40	
たまねぎ	40	
にんじん	20	
干しいたけ	1	
みりん	小 1/3	
かたくり粉	小 1 弱	
※小…小さじ		

★ 材料をそろえます。



① ホットケーキミックスのたねをアルミカップに入れましょう



②お肉のたねをのせます



③ 上からホットケーキミックスのたねをのせます。



④お湯を沸かします。



⑤蒸し器に入れましょう



⑥湯気の上上がった蒸し器で約 15 分蒸します

できあがり!
簡単なので、親子でも
作ってみてね☆

