

●作ってみませんか(平成20年5月1日号)

## 蒸しまんじゅう

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

自宅でも簡単にまんじゅうが作れます。

あつあつのまんじゅうはおやつにも最適。

ぜひお試しください。



### ●材料

黒または白の蒸しパンミックスの素1カップ(110 g)・水50 cc・小麦粉(打ち粉用)適量・あん180 g(6等分にしておく。凍らせておくと扱いやすい)・ミニラップ巾22cmのもの

### ●作り方

①ボールの中に蒸しパンミックスの素と水を入れ、木べらでかき混ぜる。／②打ち粉をしたまな板の上にまとめた生地をのせ、直系4cm くらいの棒状にして包丁で6個に切る。／③生地の上にあんを乗せ、右手の親指で軽くあんを押さえて左手で生地をまわして丸く整える。／④沸騰した蒸し器にクッキングシートを敷いて少し間をあけて並べ、中火で10 分蒸す。／⑤蒸し上がったら取り出して、粗熱がとれたらラップを長さ20cm くらいに切って、上からかぶせて1つずつ包む。

※蒸してから、なるべく素手でまんじゅうをさわらないようにする。蒸し器のふたは、ふきんで包んで上で結ぶと、水滴が蒸し器の上には落ちない。