

あんまん



栄養価 (1個あたり)

エネルギー量：288kcal
炭水化物：10.6g 脂質：8.1g
たんぱく質：42.8g 塩分：0.5g

材料

A 強力粉	150g
A 小麦粉	150g
A 砂糖	40g
A サラダ油	大さじ1
A ベーキングパウダー	大さじ1
A 塩	2g (小さじ1/3)
A 牛乳	180ml
こしあん	500g
黒練り胡麻	100g
醤油	小さじ1/2

作り方

- ① あんを作る。こしあん、黒練り胡麻、醤油を混ぜ合わせる。
- ② 生地を作る。ボールにAの材料を全て入れ、手に付かなくなるまでよくこねる。
- ③ こね終わったら、ボールにラップをし、30分程寝かせる。(冬場は1時間)
- ④ ③を8~10等分にわけ、麺棒で丸くのばす。その中に①をいれ包む。
- ⑤ 蒸し器で20分ほど蒸す。

☆ポイント☆

- 具はお好きなものを入れてください。
- 蒸し器が無い場合は、フライパンに中華まんを置き、ごま油大さじ1弱、水150~200ml程度入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにしてください。

