

食パンを皮に使い、電子レンジで蒸して作ります。  
食べた感じは想像以上に肉まんです！

## 食パンと電子レンジで簡単肉まん



### ポイント アドバイス

食パンを肉まんの皮代わりに使う事で、  
お手軽に手作り肉まんを楽しめます。  
お子様と一緒に作るのも楽しいです。








### 材料(4人分)

8枚切り食パン	4枚
豚ひき肉	180g
玉ねぎ	1/2個(100g)
長ねぎ	5cm

<b>A</b>	片栗粉	大さじ2
	おろし生姜	小さじ1
	しょう油	小さじ2
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	黒こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/4
	練りからし、酢醤油(酢大さじ1、しょう油大さじ1/2)	

### 作り方

- 1) 玉ねぎ、長ねぎはみじん切りにします。
- 2) ボウルに豚ひき肉とAを入れて混ぜます。しっかり混ぜ、粘りが出たら1)の玉ねぎと長ねぎを混ぜて4等分します。
 

- 3) 食パンの耳を切り取ります。ラップを大きく切って広げ、上に食パンをのせ、水大さじ2をかけます。上に2)あんをのせます。ラップの端を持って絞り、丸く形を整えます。
 


- 4) 耐熱皿に水大さじ2を入れ、3)をのせてラップをかけます。電子レンジ(600w)で7~8分加熱します。※耐熱皿に少量の水を入れ、ラップを被せて加熱することで、ラップで包んだ肉まんの外側にも水蒸気を充満させ、加熱ムラを防ぎます。
 
- 5) 皿に盛り付け、酢醤油と練り辛子を添えて出来上がりです。