

ホットケーキミックス+冷凍しゅうまいで

レンチン肉まん

監修・中村美穂さん(管理栄養士)

1 しゅうまいをレンジでチン!

『産直たけのことしいたけの焼売』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、さます。



作り方 (4個分)

- ホットケーキミックス (100g)
- 産直たけのことしいたけの焼売 (4個)
- 片栗粉 (適量)
- プレーンヨーグルト (30g)
- 牛乳 (大さじ1)
- マヨネーズ (小さじ2 (10g))

- 耐熱皿 (しゅうまいの加熱用)
- ラップ
- ボウル
- 計量スプーン (大さじ、小さじ)
- 泡立て器

- へら
- まな板
- オープン用シート (15cm角にカットしたもの4枚)
- キッチンばさみ
- 耐熱容器 (20cm大×高さ4cm程度)

2 生地を混ぜ混ぜ♪

ボウルにAを入れて、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えて、粉っぽさがなくなるまでへらでしっかり混ぜ合わせる。生地をひとつにまとめ、へらで4つに分ける。



3 しゅうまいを包む

手に片栗粉を付けて、4つに分けた②の1つを丸める。オープン用シートの上に置き、手で丸くのばす。生地真ん中に①を1個のせて包む。同じように合計4個作る。



シートの角をなめ同士につまみ、生地端をくっつけたら、もうひと組の角もくっつけて、指で整えて丸めよう。



4 みずくわ 水を加えてレンジへ♪

耐熱容器に③をシートごと並べて入れ、水 (大さじ1) を入れる。手に水を付けて生地表面をぬらし、キッチンばさみで上部に十字の切り込みを入れる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分 (600Wの場合) 加熱する。



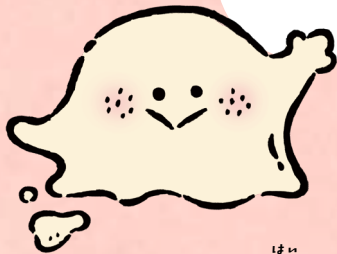
0 て手を洗ってスタート

ふくらむヒミツを見よう ▶▶▶▶

おうちの方へ：お子さんが電子レンジやはさみを使う際は、やけどやけががないように見守ってください。

にく まんの 生地がふくらむヒミツ

ホットケーキミックスには、ふくらむもとなる
「ベーキングパウダー」が入っているよ。



ベーキングパウダーが入った
ホットケーキミックスに

+



みず



あつ

=



炭酸ガス（二酸化炭素）や水蒸気が
発生し、すままができることでふくらむよ。

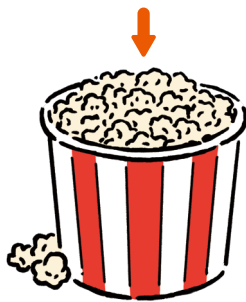
ふくらんで
なに
何になる？

食べ物変身クイズ

とうもろこし



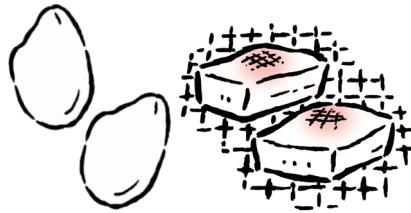
とうもろこしの種を加熱すると



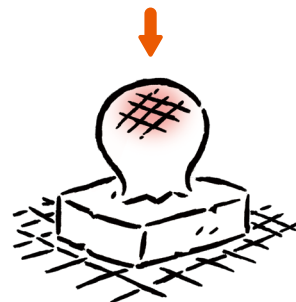
①ポッコーン

ヒント：塩味や、キャラメル味などがあるよ

もち米



もち米を蒸してこねて焼くと



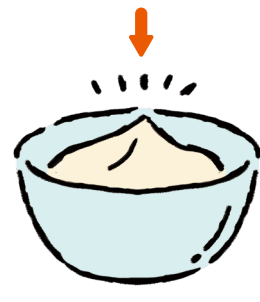
②おもち

ヒント：お正月によく食べるよ

たまご
卵



卵の卵白（白身）をよく混ぜると



③メロンゲ

ヒント：お菓子作りに使うよ



わくわくキッチン 次は1月！（予定）

4/1/16 9/9/20 10/1/21 11/1/22

ほかにもわくわくなレシピがたくさん！
Web版『わくわくキッチン』はこちら

