**肉まん**

たまねぎ・・・20g

たけのこ（水煮）・・・12g

しいたけ・・・10g

豚ひき肉・・・40g

しょうゆ・・・6g

酒・・・4g

砂糖・・・2g

ごま油・・・4g

【材料】（子ども4人分）

小麦粉・・・80g

ベーキングパウダー・・・2g

砂糖・・・8g

食塩・・・0.4g

豆乳・・・50g

油・・・4g

[](https://www.irasutoya.com/2012/03/blog-post_6439.html)

作り方

①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油を入れる。

②豆乳を調節しながら加え、生地がひとまとまりになるまでよくこねる。

③たまねぎ、たけのこ、しいたけをみじん切りにする。

④別のボウルに豚ひき肉、みじん切りにした具材を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油で味付けをしてあんを作る。

⑤生地を4等分にして丸くのばす。

⑥あんを中に入れ、包み口をきゅっとしぼる。

⑦クッキングシートを一つ分の大きさに切り、包んだものをのせフライパンに並べる。

⑧水（底から２～３㎝程度）を入れて蓋をして弱めの中火で10分程度蒸し焼きにして完成！