

# すくすく人気レシピ紹介

2020年12月

今月はあんまんをご紹介します。あんこがたっぷり入った柔らかいまんじゅうはすくすくのみんなにも大人気です。生地作りの時に砂糖を抜いて、中の具を変えれば肉まんやカレーまんなども作れますよ。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## あんまん (6個分)

小麦粉	… 200g	塩	… 少々
ベーキングパウダー	… 10g	お湯 (60℃程度)	… 90cc
砂糖	… 20g	こしあん	… 120g
サラダ油	… 20g		

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② お湯に砂糖、サラダ油、塩を加えよく混ぜておく。
- ③ ①に②を加え、粉っぽさがなくなるまで手でこね、ひとまとめになったらラップをして20~30分寝かせておく。
- ④ こしあんは6等分にし、まるめておく。
- ⑤ 寝かせた生地を6等分にまるめて伸ばし、こしあんを包んでいく。
- ⑥ ⑤の底に小さく切ったオーブンシートをしき、蒸気の上がった蒸し器で10~12分ほど蒸して完成。

