

市販のシュウマイを包んで蒸すだけ！簡単肉まん♪

材料（8個分）

- シュウマイ・・・8個
- ホットケーキミックス・・・200グラム
- 塩・・・1つまみ
- プレーンヨーグルト・・・80グラム
- ゴマ油・・・大さじ1



※シュウマイの代わりにあんこ（1個分20グラム）を包めば、あんまんができます。

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、塩、プレーンヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
- ② ①にゴマ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ ②を8等分にする。
- ④ 1個分を手のひらで丸めてから押し潰し、薄く広げ、真ん中にシュウマイをのせて、皮を伸ばすようにして包む。
- ⑤ 閉じ目を上にして、10cm角に切ったクッキングペーパーに乗せる。
- ⑥ 間隔を少し空けて蒸し器に並べる。
- ⑦ 15分蒸したら完成！



※このレシピは、新潟市食生活改善推進委員協議会江南支部よりご提供いただいたものです。