

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『玉ねぎたっぷりパンダまん』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

 帝塚山学院大学

作 松岡 愛

玉ねぎたっぷりパンダまん



材料（4人分）

<皮：中華まん生地>

A

薄力粉	150g	砂糖	30g
強力粉	50g	塩	1g

ドライイースト 5g
ぬるま湯（40℃） 100mL
サラダ油 6g
黒ごまペースト 小さじ1（5g）

<具：玉ねぎあん>

玉ねぎ 2個（500g）
サラダ油 35g
豚ひき肉 250g
パン粉 大さじ2.5（7.5g）
中華ペースト 大さじ1（18g）
濃口醤油 大さじ1（18g）
ごま油 大さじ1/2（6g）
砂糖 大さじ1/2（4.5g）
片栗粉 大さじ1/2（4.5g）

作り方（作業時間 60分）

1. 中華まん生地をつくる。

- ① ボウルにAの材料を入れて混ぜる。
- ② ドライイーストを入れてさらに混ぜ、サラダ油を入れたぬるま湯をあわせる。
- ③ 一塊になるまでこねて、ラップをかけて室温で15分発酵させる。
- ④ 生地を8+0.5個に分け、0.5個分に黒ごまペーストを練り込む。 * ぬれ布巾をかけておく。

2. 玉ねぎあんをつくる。

- ① 玉ねぎはみじん切りし、サラダ油であめ色になるまで炒めて、パン粉と混ぜるで粗熱をとる。
- ② ボウルにあんの材料を全て入れて練る。

3. 仕上げる。

- ① 生地を丸く伸ばし、8等分したあんを包む。
- ② 小さく切ったクッキングシートにのせ、黒ごまペーストを混ぜた生地で作る。
- ③ 蒸し器で20分蒸す。