

	材料	1人分(g)	4人分(g)
包子 パオズ	★薄力粉	60	240
	ベーキングパウダー	2	8(粉の3%)
	水	30	120(粉の50%)
	☆砂糖	6	24(粉の10%)
	塩	0.6	2.4(粉の0.1%)
	★豚ひき肉	40	160
	☆玉ねぎ	20	80
	塩	0.6	材料の1%
	☆しょうが	1	4
	★ごま油	1	4
☆片栗粉(でんぷん)	1	4	

## 【作り方・ポイント】

- ①薄力粉とベーキングパウダーをよくまぜ、二回ふるいにかける。
- ②玉ねぎ、しょうがは( みじん )切りにする。ひき肉は1/2を炒めておく。
- ③残りのひき肉に材料、調味料を加えて混ぜ、8等分する。
- ④水に砂糖、塩をとかし、①の小麦粉を加え軽く混ぜ合わせ、( 耳たぶ )くらいの柔らかさにし、8等分にする。
- ⑤皮をまるくのばし、具を包み、形を整える。肉あんを包み、包み目が上になるように皮の周りを伸ばしながら、中央にまとめて包みねじっておく。
- ⑥蒸し器の蒸気が出たら、ぬれ布巾をしき、相当の間隔をおいて並べ、ふらのところにふきんを置き、強火で約15分蒸す。
- ⑦皿に盛り、熱いうちからし醤油、または酢醤油をつけて食べる。