ピザまん

＜材料＞　（1人分）

小麦粉	20g
砂糖	6g
ベーキングパウダー	1.5g
水	16cc
ケチャップ	1g
玉ねぎ	10g
ピーマン	3g
ベーコン	5g
ピザソース	8g

＜作り方＞

①
鍋に玉ねぎ、ベーコン、ピーマンを炒め、火が通ったらピザソースを入れて混ぜ合わせたら冷ましておきます。
ボールなどに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、水、ケチャップを合わして生地を作ります。

②
蒸し器を用意します。
蒸し器にアルミカップを並べ、底に生地を少し入れます。
次にスプーンなどを使って①で作ったピザソースを生地の上に乗せ、ピザソースを覆い隠すように生地を流し入れます。

③
蒸し器で10分ほど蒸し、生地がしっかり膨らみ、中まで火が通れば出来上がりです。

同じような作り方で「カレーまん」や「野菜まん」、もちろん「肉まん」もできます。
「肉まん」はイーストを使って発酵させた生地で作るのが一般的ですが、このレシピのようにベーキングパウダーを使って生地を簡単に作ることもできます。
蒸す前と後で見た目が全然違うので、子どもたちといっしょに作るとびっくりすること間違いなしですよ！！