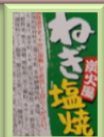
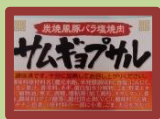


食パンで肉まん！



材料:サムギョプサル、ねぎ塩の味付け肉 1p
(豚バラ、豚こま、豚挽肉)

竹の子の水煮	1/2袋
しいたけ	1~2個
玉ねぎ	1/2個
ごま油	少々
8枚切り食パン	1袋



どちらも同じタレです。

- ①食パンの耳は切り落としておく、玉ねぎはスライス、しいたけはみじん切り、竹の子は荒みじん切りにしておく。
- ②フライパンを熱しごま油を入れ、玉ねぎ竹の子、しいたけを軽く炒め、味付け肉も一緒に炒める。
- ③四隅に切り込みを入れ片面だけ少量の水にサッとつけ、ぬれた面を下にして②の具を包み。ラップで真ん中をギュッと絞り形を整え、絞り目を下にして、耐熱容器に入れ500Wで1分半加熱して出来上がり。

