

Манты (マンティー)



材料:約4人分

具:牛ひき肉500g、かぼちゃ1/8個、玉ねぎ2個、塩適量、コショウ適量(ラム肉もおすすめです。)

皮:強力粉500g、卵1個、水150cc、塩少々



カザフスタン



Zhanel
(ジャネル)



Nurali
(ヌラリ)



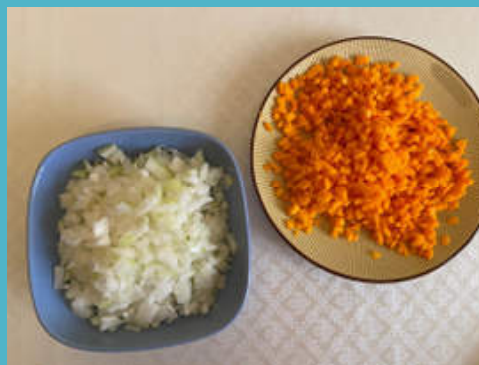
Alua
(アルア)



具の作り方

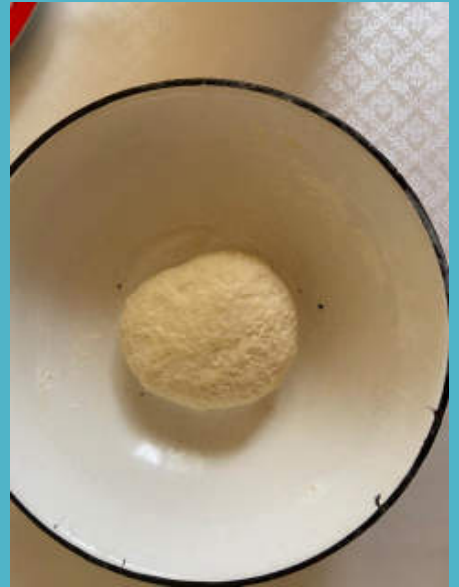
1. かぼちゃ、玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉とよく混ぜ合わせます。

2. 塩、コショウを適量入れ混ぜ合わせます。



皮の作り方

3. 小麦粉、卵、水、塩をボールに入れてよくこねます。



皮の作り方

4. めんぼうで薄くのぼし、折りたたんで、正方形に切ります。





皮で具材を包む

5. 皮に具材をのせ、包みます。

蒸す

6. 蒸し器に少し油を塗ってから具材を並べ、45分間蒸すと出来上がりです。



お子さんたちが動画で作り方を紹介してくれました！

