



主食

おうち de きゅうしょく 肉まん



11月28日登場。

* 材料名

強力粉 80g 小麦粉 320g

ドライイースト 8g 砂糖 20g

塩 3.2g ラード 20g

ベーキングパウダー 6g

牛乳 120g 水 120g

～肉あん～

豚ひき肉200g 白菜 250g(ゆでてみじん切)

たけのこ 80g 干しシイタケ 3枚 みじん切

ネギ2/3本 みじん切り

にんにく・しょうが 各1片 みじん切り

* 分量は 15個分です。

- ① 強力粉～仕込み水をよく混ぜて、20分こねる。
- ② 生地につやが出てきめが細かくなったらこねあがり
- ③ 生地を15等分にして丸める。20分ベンチタイム
- ④ 肉あんを作る。
ネギとしょうがを油、ラード各大さじ1で炒める。
豚肉を藩領加え、炒める。白菜、椎茸、たけのこを
加え、醤油大さじ1、砂糖小さじ2、塩小さじ1、
ごま油大さじ1 1/2を加える
- ⑤ ボールに入れ、残りの豚ひき肉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 肉あんを15等分し、肉まんの生地で包む。
- ⑦ そのまま暖かい場所で二次発酵をする 20分
- ⑧ 15分 蒸す 火を止めて5分おく。

～できあがり～

