

# 肉まん



## 材料 4 個分

| 材料名      | 使用量   | 材料名       | 使用量  |
|----------|-------|-----------|------|
| 豚挽肉      | 70g   | ＜皮の材料＞    |      |
| 筍水煮      | 25g   | 薄力粉       | 100g |
| 干し椎茸(戻し) | 15g   | 強力粉       | 50g  |
| 長ねぎ      | 12.5g | 牛乳        | 40g  |
| ＜調味液＞    |       | サラダ油      | 13g  |
| Sロースト醤油  | 7.5g  | ドライイースト   | 1.5g |
| オイスターソース | 3.8g  | ベーキングパウダー | 1.5g |
| 砂糖       | 3g    | 砂糖        | 7.5g |
| 片栗粉      | 3.8g  | ぬるま湯      | 50ml |

## 料理特徴

濃口醤油の代わりにSロースト醤油を使用し、香ばしい風味を付与しました。

## 作り方

- ①ボウルに肉まんの＜皮の材料＞を合わせる。全体をまんべんなくこねてまとまってきたら丸める。濡れ布巾をかけ暖かいところにおく。30分程度で倍に膨らんだらガス抜きをして4等分に分けて丸めておく。
- ②肉まんのあんを作る。ボウルに、みじん切りにした長葱・筍・戻した干し椎茸・豚挽き肉・＜調味液＞を加えてよく捏ね、4等分に分けておく。
- ③①の皮を手のひらで広げて、②のあんをのせ皮で包んでいく。
- ④湯の沸いた蒸し器に入れ、約10分蒸す。