

❖ 肉まん

【材料】(2人分 4個)

A	薄力粉	…	60g	C	豚挽き肉	…	100g
	強力粉	…	60g		白菜	…	40g
	砂糖	…	16g		たけのこ	…	30g
	ベーキングパウダー	…	小さじ1/2		生しいたけ	…	1枚
	塩	…	1つまみ		玉ねぎ	…	70g
	コーンスターチ	…	5g				
	ドライイースト	…	小さじ1/2				
B	ぬるま湯	…	70g		オイスターソース	…	小さじ2
	サラダオイル	…	10g		おろししょうが	…	小さじ1
					砂糖	…	小さじ1
					ごま油	…	小さじ1
					塩	…	少々
					片栗粉	…	小さじ1

【準備】

- ・ぬるま湯は40°前後に温めておく。
- ・クッキングシートを準備しておく。(12cm×12cm)

【作り方】

- ・Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
- ・ひとかたまりになったら台の上に出してこねる。
- ・表面がつるんとした状態になったら、ボウルに戻して1次発酵させる。(40°40分)
- ・玉ねぎ、たけのこ、椎茸、白菜はみじん切りにする。
- ・ボウルに豚肉を入れ良く混ぜ、Cの調味料を入れさらに混ぜる。
- ・玉ねぎ、たけのこ、椎茸、白菜を加えさらに混ぜ、4分割して丸めておく。
- ・1次発酵終了後、ガス抜きして、4分割して丸め直し、10分程おく。(ベンチタイム)
- ・とじめを上にして、真ん中が少し厚くなる様に12cmくらいに伸ばす。
- ・餡を中央に置いて包み、オープンシートの上のせ2次発酵させる。(40°20分～)
- ・蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15分～20分蒸す。