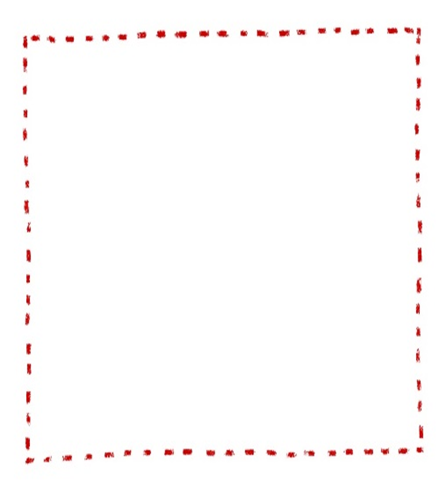
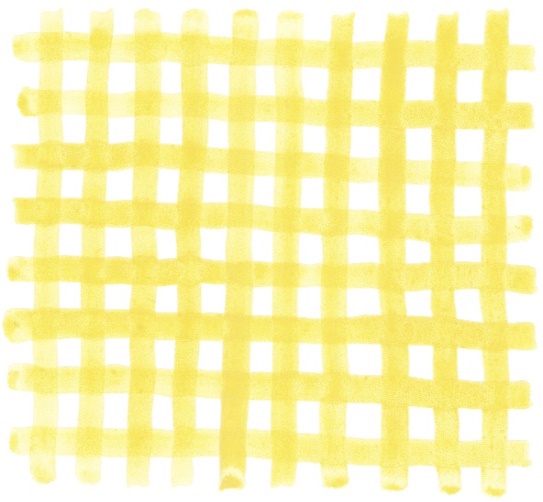


肉まん

簡単！包まない



材料（シリコンカップ約7個分）



＼断面／

蒸し上がり

【皮】　　　　　　　　　　　　 【たね】

小麦粉　　　　　　 100ｇ　　　 豚挽肉　 　50ｇ

砂糖　　　　　　　 15ｇ　　　 たまねぎ　 90ｇ（中1/2個）

塩　　　　　　　　　1.3g　　　 干し椎茸　 3ｇ（中1個）

ベーキングパウダー　 4ｇ　　　 にんにく（おろし） 少々

水　　　　　　　　　100ml　　 ごま油　　 少々

　　　　　　　　　　　　　　　　醤油　 　　6ｇ（小さじ1）

　　　　　　　　　　　　　　　　片栗粉　　 3g（小さじ1）

①干し椎茸を水で戻す。戻した干し椎茸、たまねぎをみじん切りにする。

②豚挽肉に①とにんにく、ごま油、醤油、片栗粉を入れてよく混ぜる。

②

③一つを20ｇ程度で丸め耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ600Wで

3分加熱して冷ましておく。

④ボウルに、小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れて泡立て器で混ぜる。

⑤④に水を加えて混ぜる。

⑥シリコンカップの底が埋まるくらい薄く生地を流す。

⑦③のたねを⑥に乗せ、その上に残りの生地を薄くかぶせる。

⑧フライパンの底に薄いタオルを敷いて水を1.5センチ程入れて⑦を置き

③

火にかける。

沸騰したら弱火で10分程度蒸し、竹串をさして何も付いてこなければ完成☆



⑦

⑦

⑥

中のたねの一部を筍や他の野菜に変えて

アレンジしても◎

さつまいも餡を入れておまんじゅう風にしても◎

⑥