

簡単！包まない 肉まん

○材料（シリコンカップ7個分）

【皮】

小麦粉	100g
砂糖	15g
塩	1.3g
ベーキングパウダー	4g
水	100ml

【たね】

豚ひき肉	50g
玉ねぎ	90g（中1/2個）
干し椎茸	3g（中1個）
にんにく（おろし）	少々
ごま油	少々
醤油	6g（小さじ1）
片栗粉	3g（小さじ1）



○作り方

1. 干し椎茸を水で戻す。戻した干し椎茸、玉ねぎをみじん切りにする。
2. 豚ひき肉に1とにんにく、ごま油、醤油、片栗粉を入れてよく混ぜる。
3. 1つを20g程度で丸め耐熱皿に並べてラップをし、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。
5. 4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。
7. 3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、火にかける。沸騰したら弱火で10分程蒸し、竹串をさしてどろっとした生地が付いてこなければ完成！

