

肉まん



さいりょう 材料 (12個分)

皮

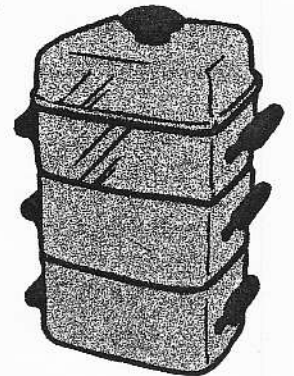
強力粉…150g
薄力粉…350g
ドライイースト…小さじ2
さとう…大さじ2
塩…小さじ1
ベーキングパウダー…小さじ2
ラード…大さじ2
牛乳…100cc
水…200cc

あん

豚ひき肉…150g
白菜…200g
長ねぎ…2/3本
しいたけ…3枚
たけのこ…60g
しょうが…少々
(水煮)

あんの調味料

しょうゆ…大さじ2
ラード…大さじ1
ごま油…大さじ1
酒…大さじ1
塩…小さじ1
こしょう…少々
ゼラチン…2g
中華スープ
の素…小さじ1
お湯…50cc



作り方

皮

- 1、ボウルに皮の材料を全て入れる。牛乳と水は人肌に温めてから入れる。
- 2、1をおりたたむようにしながら、よくこねる。
※こねているとだんだん生地が手につかなくなります。
- 3、表面がなめらかになるまでこねたら、ラップをかけて暖かいところに30分置き、発酵させる。

あん

- 1、中華スープの素を50ccのお湯で溶き、ゼラチンをいれる *塩をいれて*
- 2、あんの材料の野菜を全てみじん切りにする ※白菜と長ねぎは、しぼって、水気をとる。
- 3、ひき肉をボウルにいれ、ねばりがでるまでねる。
- 4、2で切った野菜と1のゼラチン、あんの調味料を全て3のボウルにいれてこねる

つつむ

- 1、皮の生地を12個に分ける
- 2、1で分けた生地を平らな円にのばす。
- 3、あんを2の生地のにせて、あんを包み上でとじる。
- 4、クッキングペーパーの上に3をのせ、蒸し器で20分ふかす。
- 5、できあがり!