

@ 肉まん



材料 (アルミカップ9号5個分)

<具>		
豚ひき肉	・・・ 100g	
たけのこ(水煮)	・・・ 30g	
干しいたけ	・・・ 3g	
(生しいたけでもよい)		
白ねぎ	・・・ 30g	
	(白い部分1/2本くらい)	
ショウガ	・・・ 1かけ(6g)	
酒	・・・ 小さじ1	
オイスターソース	・・・ 小さじ1/2	
濃口しょうゆ	・・・ 小さじ1	
三温糖(砂糖)	・・・ 小さじ1/2	
塩	・・・ 小さじ1/4	
ごま油	・・・ 小さじ1/2～1	

<衣>	
市販のホットケーキミックス	・・・ 150g
(添加物の入っていないもの)	(袋外側の指示に従った溶き方で)
黒ごま	・・・ 少々

<トッピング>	
酢じょうゆ (1対1)	
からし	
ラー油	

- 1 粗みじん切りにした材料とみじん切りのショウガ、肉、調味料をよく混ぜ合わせ、具を作る。

Point! ショウガは、粗みじんだと刺激が強すぎるので、みじん切りにします。



- 2 ホットケーキミックスの裏の表示に従って、卵、牛乳を入れ、泡立て器でなめらかになるよう混ぜる。

- 3 2の生地を大さじ1ほどアルミカップに入れ、具を山大さじ1ぶん真ん中において、上から生地を大さじ1をかける。黒ごま少々も振る。(上が薄くならないように気をつける)

Point! スプーンに油を塗っておくと、ツルっと生地が離れます。



- 4 強火の蒸し器で20～25分間蒸す。

Point! 蒸し器がなければオーブンを使って、200度で18分焼きましょう。ケーキのような肉まんが出来ます。



- 5 そのまま、または酢じょうゆで食べる。

生地から作りたいときは…

薄力粉	・・・ 180g	ベーキングパウダー	・・・ 8g
卵	・・・ 1個(60g)	三温糖	・・・ 3g
牛乳(または水)	・・・ 230g	サラダ油	・・・ 小さじ2

