

@ 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)		
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

