

# 本格肉まん

🍷 使用電力量 約0.27kWh 🕒 必要時間 60分

## 材料 8個分

(皮の生地)  
 ドライイースト …………… 4g  
 薄力粉 …………… 150g  
 強力粉 …………… 100g  
 ベーキングパウダー… 小さじ1  
 砂糖 …………… 大さじ2  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 ラード …………… 大さじ3  
 スキムミルク …………… 大さじ2  
 40℃のぬるま湯 …… 140ml

(具)

豚ひき肉 …………… 200g  
 たけのこ …………… 40g  
 干し椎茸 …………… 2枚  
 玉葱 …………… 1/2個  
 生姜のみじん切り …… 5g  
 オイスターソース… 大さじ1  
 鶏ガラスープ …………… 80ml  
 塩 …………… 少々  
 砂糖 …………… 小さじ1  
 醤油 …………… 少々  
 酒 …………… 小さじ1  
 ごま油 …………… 小さじ1  
 片栗粉 …………… 小さじ1

薄板(4cm角) …………… 12枚  
 醤油、辛子 …………… 適量  
 麺棒

## 作り方

1. ボウルに小麦粉(強力、薄力)、ベーキングパウダーを振り、ダマを取り除き、皮の生地材料を混ぜ合わせ、よく練って40度位の温かい所で20~30分程度、約2倍の大きさになるまで保温します。
2. 干し椎茸は水でもどして、粗めのみじん切りにします。玉葱、たけのこも同様に切ります。
3. ボウルに豚ひき肉をよく練って、調味料、2.、生姜のみじん切り、片栗粉を混ぜ合わせます。
4. 1.の生地を8等分に分け、丸くした後、手で押さえて広げ、周囲を麺棒で10cm程の大きさに伸ばします。
5. 4.に3.の具をのせて、ひだを作るように包み、4cm角に切った薄板にのせて、温かい場所で10分寝かせます。
6. 蒸し器にお湯を沸かして5.を入れ、ヒーター中で12分~15分蒸し上げます。
7. 蒸したてをからしや醤油を付けていただきます。

Check!!  
 動画  
 MOVIE



生地をつまんでひだをつけながら上に寄せるように包みます。口が開かないようにしっかりとつまんで閉じておきます。

生地から作る肉まんは肉汁たっぷり。IHでふくら juicy に蒸し上げた肉まんので体の芯から温まりましょう。



Taste of SEASON

四季折々の旬の食材をつかって  
 IHカンタンレシピ

## 栄養成分表 (1個分)

エネルギー	253kcal	脂 質	10g	食物繊維	1.5g
たんぱく質	8.9g	炭水化物	29.7g	食塩相当量	1.1g



6 IHは高火力で、たっぷりのお湯も素早く沸きあがります。たっぷりの蒸気が上がった蒸し器でタイマーを利用して蒸し上げましょう。

