

肉まん

担当:黄麗君(中国)

★ 材料

【皮】

- ・ 薄力粉500g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ1
- ・ イースト 小さじ1/2
- ・ 砂糖 大さじ1

以上の材料を、ぬるま湯(35℃くらい)200ccに混ぜ、2時間発酵させる。(オーブンだと、40℃で40分)



【具】

- ・ 玉ねぎ1個
- ・ たけのこ1/2本(上部のやわらかい所)
- ・ えび 15匹
- ・ 豚挽き肉 200g
- ・ ピーマン1/2個
- ・ パプリカ1/2個

以上の材料を、全てみじん切りにする。

【調味料】

しょうゆ、みりん、鶏がらスープ、味の素、塩、こしょう、

★ 作り方

- ① 具の材料と調味料を混ぜ、最後にごま油を少々混ぜる。
- ② 麺棒で伸ばして皮を作る。
- ③ 具を皮で包み、強火で15分蒸す。