

肉まん

スチーマーモード



●材料<12個分>

【生地】

薄力粉	390 g
ベーキングパウダー	6 g
ドライイースト	4.5 g
砂糖	14 g
水	150 g

【具材】

玉葱(みじん)	} 炒める	200 g
椎茸(みじん)		50 g
ごま油		10 g

豚ひき肉	150 g
醤油	30 g
酒	30 g
ごま油	10 g
オイスターソース	10 g

●作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるっておく
- ② 水にドライイースト、砂糖を入れかき混ぜる
- ③ ①に②を入れ全体を良く混ぜ、こねる
- ④ ③を丸めけラップをし、30分程発酵させる。
- ⑤ ④を1つ分の大きさにし、丸めて表面に霧吹きで水をかけラップをして、発酵させる
- ⑥ 具材を混ぜ合わせる(玉葱・椎茸は炒めてから合わせる)
- ⑦ ⑤を円形に薄くのばす(中央を厚め端を薄めにする)
- ⑧ ⑦で⑥の具材を包み、四角く切ったオープンシートに置く
- ⑨ 穴あきホテルパンに並べる
- ⑩ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑪ 器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 スチーマーモード	98°C	15分	-	弱	1/1穴あきホテルパン



生地を発酵させる際は乾燥しないようきっちりとラップで覆う、霧吹きで水をかける等してください。具材が柔らかく包みにくい場合は、丸めた後冷やすか冷凍すると丸めやすくなります。(具材を冷凍した場合は加熱時間を20分にしてください。)