

# 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) |       |       |
| ごま油     |       |       |
|         |       | 50 g  |
|         |       | 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を円形に薄くのぼす(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。)