

小龍包

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：77kcal/食塩相当量：0.9g]

皮の中からしみだす熱々の極上スープをお楽しみください。



分量

15人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	90℃

材料 (15人分 [1人分1個])

<材料a>	
強力粉	150g
薄力粉	50g
塩	ひとつまみ
熱湯	100cc
湯	100cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1・1/2
<材料b>	
豚ひき肉	150g
茹でたけのこ (みじん切り)	40g
干しいたけ (水で戻す)	2枚
長ネギ (みじん切り)	1/3本
ショウガ (すりおろす)	1/2かけ
しいたけの戻し汁	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
日本酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・粉ゼラチンは水に振り入れて、ふやかす。
- ・干しいたけはみじん切りにする。

作り方

1. ボールにく材料a>を入れて混ぜ合わせ、熱湯を加えて手早く箸でかき混ぜてひとまどめにし、粗熱を取って、さらに混ぜ合わせてひとまどめにする。
2. 1をなめらかなになるまでこねて丸め、ラップに包んで冷蔵庫で30分以上休ませ、15等分にする。
3. 別のボールに湯、鶏がらスープの素を合わせ、粉ゼラチンを入れて溶かしてバットに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、15等分にする。
4. 別のボールにく材料b>を合わせてよく練り、冷蔵庫に入れて30分程置き、15等分にする。
5. 4のたねの中に3のゼラチンを入れて包みこみ、さらに2の生地で包み、オープンシート (5cm角) の上にのせる。
6. 20mmのホテルパン1枚に5を並べて、【設定1】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。

調理ポイント ◆生地はしっかり休ませ、中身のあんは冷蔵庫で冷やすことで扱いやすくなる。