

肉まん

合計加熱調理時間 約 45 分

[1人分：205kcal/ 食塩相当量：0.8g]

ふんわり、もちり、具はしっとり、やさしい味の肉まんです。



分量

10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	-	5分	100°C
2 (ステップ1)	スチーム	-	10分	35°C
2 (ステップ2)	ホットエアー	-	10分	35°C
3	スチーム	-	20分	90°C

材料 (10人分 [1人分1個])

キャベツ	200g
<材料a>	
豚ひき肉	200g
茹でタケノコ (みじん切り)	80g
干ししいたけ (水で戻してみじん切り)	2枚
長ネギ (みじん切り)	1/2本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	2g
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
<材料b>	
強力粉	60g
薄力粉	240g
ドライイースト	6g
ベーキングパウダー	6g
砂糖	15g
塩	2.5g
水	165cc~
ラード	20g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にキャベツをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、冷水に取って粗熱を取り、みじん切りにして水気を取る。
- ボールに<材料a>、2のキャベツを入れて粘りが出るまでこね、10等分にして丸める。
- こね器のポットに<材料b>を入れて、さっと混ぜて水を注ぎ、ラードを2~3回に分けて入れ、7分こねる。
- 4の生地を10等分にして丸め、表面が乾燥しないようにして10~15分休ませる。
- 5の生地を伸ばして3のたねを包んで形を整え、オープンシート (10cm角) にのせる。20mmのホテルパン2枚に並べ、65mmのホテルパンでフタをする。
- 6のホテルパンを、登録メニュー【設定2】で予熱後、氷を入れた65mmのホテルパン1枚を4段目に入れて、加熱する。
- 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、フタを外して【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で5分蒸らし、少しずつ扉を開けて、8のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆発酵時、低温維持のため下段に氷を入れたホテルパンを入れること。
- ◆加熱完了後スチコンの扉をすぐに開けてしまうと、皮がしぼんでしまうことがあるので、蒸らした後に少しずつ扉を開けること。