

里芋まんじゅう

合計加熱調理時間 約**35分**

[1人分：62kcal／食塩相当量：0.7g]

もちもちの里芋まんじゅうにショウガのきいたあんをたっぷり添えて。世代を問わず愛される上品な味わいです。



分量

12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℃
2	コンビ	40%	10分	160℃
3	スチーム	-	10分	100℃

材料 (12人分 [1人分1個])

里芋 (皮をむき半分に切る)	560g
<材料a>	
片栗粉	40g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
<材料b>	
だし汁	200cc
ショウガ汁	1かけ分
酒	20cc
しょうゆ	15cc
片栗粉	大さじ2
<材料c>	
鶏ももひき肉	60g
ニンジン (みじん切り)	40g
タマネギ (みじん切り)	40g
レンコン (みじん切り)	40g
サラダ油	小さじ1/2
わさび	適量
小松菜 (茹でる)	適量

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に、里芋を入れて【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、熱いうちにマッシャーでつぶし、<材料a>を加え混ぜ合わせ、12等分に分ける。
- 鍋に<材料b>を入れて加熱し、あんを作る。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料c>を入れ、サラダ油を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、あんを20gほど混ぜ合わせ、12等分に分ける。
- 2の生地に5の具を包み、丸く成形する。
- 60mmの穴あきホテルパン2枚にクッキングシートを敷き、6を並べて、【設定3】で予熱後、加熱する。
- 器に盛り、餡をかけて、わさび、小松菜を添える。



調理ポイント

◆作り方5で、少量のあんを加える事により、具がまとめやすくなる。