



田中さんが教えてくれた 肉まんのレシピ

材料

皮 (6個分、100 g/個)

A強力粉90 g

B薄力粉270 g

Cさとう50 g

D塩4 g

Eイースト4 g

Fベーキングパウダー10 g

Gサラダ油 (ラード) 20 g

H水160 g ~ 170 g

餡

a豚ミンチ150 g

b玉ねぎ (できれば絞ったもの) 150 g

cオイスターソース14 g

dごま油4 g

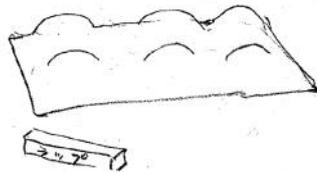
eしょうゆ18 g

f塩8 g

gさとう25 g

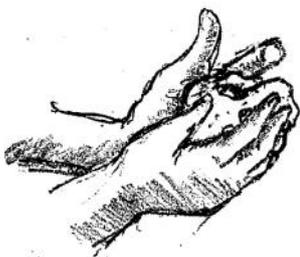
皮をつくる

- 1, A,B,C,D,Hを混ぜる。
- 2, ひと固まりになった時点でEを投入。全体になじませて力の限りこねる。(体重をかけて。踏んでもよし)
- 3, Gを投入。全体を馴染せる。
- 4, 100 g に分割して広めのバットに並べる (倍に膨らむ)
- 5, ラップをして全体にあたたかなタオルをかける。20~30分放置。発酵させる



餡をつくる

b,c,d,e,f,gを混ぜる。均一に混ざったらaを投入。粘りが出るまで混ぜる。冷蔵庫へ。



蒸す

皮を伸ばし、餡を包み、約10分間休ませる。

沸騰した蒸し器で約20分蒸す。

