

卵乳小麦不使用

中華肉饅頭



【材料(6個分)】

【肉だね】

玉ねぎ	150g
豚ひき肉	180g
茹でたけのこ	30g
干椎茸	2個
★濃口醤油	大さじ1
★料理酒	大さじ1
★ごま油	大さじ1
★砂糖	小さじ1.5
★塩	ひとつまみ
★椎茸の戻し汁	大さじ3~4
★片栗粉	小さじ1

【生地】

米粉	120g
片栗粉	105g
ベーキングパウダー	4g
調整豆乳	150g
砂糖	7g
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、炒めて、冷ます。
- ②戻した干椎茸、茹でたけのこをみじん切りにする。
- ③豚ひき肉に①、②、★を粘りが出るまで混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④生地を混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑤打ち粉(米粉)をして生地を伸ばし、冷やした肉だねを乗せ、生地で包み、クッキングシートに乗せる。
- ⑥クッキングシートごと、蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。

生地が伸びにくいいため、肉だねをすっぽり覆えるくらいの大きさまで、生地を伸ばすときれいに包めます！

