

g-max cooking no.21 ベジタブル肉まん



万能スピードカッターで簡単に肉まんの生地が作れますよ♪

具材は色々アレンジしてみてくださいね！

材料[肉まんの生地]

・ぬるま湯	150cc
・強力粉	1カップ
・薄力粉	1カップ
・ドライイースト	6g
・油	大さじ1
・砂糖	大さじ2

[肉まんのあん]

・豚肉	200g
・ねぎ	1本
・たまねぎ	1/2個
・エリンギ	1本
・たけのこ	1/2個
・干しいたけ	2枚
・きくらげ	2枚
・きゅうり	1本
・トマト	1個
・じゃがいも	1個

[あんの調味料]

・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・ごま油	大さじ1
・酒	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・塩こしょう	適量

[作り方]

- ① ~生地づくり~ぬるま湯以外の生地材料をすべてスピードカッターに入れて混ぜ、フタの上の穴から3~4回に分けて少しずつぬるま湯を加えながら混ぜる。
- ② ひとまとまりになったら、ボウルに出してラップをかけて15~20分ほど寝かせて発酵させる。
- ③ ~あんづくり~トマト、きゅうり、下湯でしたじゃがいもはすべて1cm角に切り合わせておく。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにする。エリンギ、たけのこ、干しいたけ、きくらげは小さめの角切り、色紙切りにする。ねぎは下3~4cmをみじん切りにして、残りは小口切りにする。豚肉はスピードカッターにかけてミンチにする。
- ⑤ チャイナパンにごま油、みじん切りにしたにんにく、しょうが、ねぎを加えて火力「強」で香りを出す。
- ⑥ 豚肉を加えて色が変わったら、たまねぎを加えて炒め、エリンギ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、ねぎも加えて炒める。
- ⑦ 酒、砂糖を加えて混ぜ、醤油、オイスターソース、塩こしょうをふる。
- ⑧ ⑦を半分に分け、一方にカレー粉（小さじ1）を加えてカレー味にする。
- ⑨ ~肉まんづくり~発酵できた生地を6等分に丸め、それぞれを平たく伸ばす。伸ばした生地に炒めたあん、③の野菜をたっぷり入れて口を閉じ、四角く切ったクッキングシートにのせる。
- ⑩ 蒸気鍋のトレーに肉まんを入れて、火力「強」で沸騰したらタイマー20分にセットする。

★蒸気鍋にセットするトレーの下にお湯をはります。沸騰したら、火力は3に下げてOKです。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo