

# 肉まん

## <材料>

【生地】 50個分				
A	強力粉	900g	ベーキングパウダー	16g
	薄力粉	600g	砂糖	70g
	塩	14g	ドライイースト	30g
	サラダ油	70g	ぬるま湯	870cc
【肉あん】 50個分 (1個40gくらい)				
豚ひき肉	700g	生しょうが	30g	
白菜	700g	塩	18g	
干しいたけ	10枚	ごま油	60g	
たけのこ	100g	しょうゆ	90g	
長ねぎ	260g	砂糖	14g	
		片栗粉	55g	

\* A (薄力粉、強力粉、塩) は泡立て器で混ぜ合わせておく。

\* Bの砂糖、ドライイースト、ぬるま湯 (分量のうち200cc) を混ぜ合わせ、しばらく置く。

\* クッキングシートを10cm角に切る

## <作り方>

- ① A、Bと残りのぬるま湯 (670cc)、サラダ油をミキサーに入れ、Lで5分混ぜ合わせ、Hで5分こねる。
- ② 35℃で15分発酵させる。
- ③ ガス抜きをして、ベーキングパウダーを加えてさらにLで2分、Hで2分混ぜる。
- ④ 生地を50個 (1個50g) に分割して丸め、15分ねかせる。
- ⑤ 肉あんの材料を粗みじん切りにし、調味料すべてを混ぜ合わせ、粘りが出るまでこねて、50個に丸める。
- ⑥ ④の生地を麺棒で丸くのばして、⑤の肉あんを包み、四角く切ったクッキングシートにのせる。
- ⑦ 蒸気の上上がった蒸し器 (すのこを敷いて並べる) で、中火で15分くらい蒸す。  
(上段は様子を見て5分追加する)

肉まん1個当たり エネルギー186kcal たんぱく質6.4g 脂質5.5g 炭水化物26.4g カルシウム23mg 食塩1.1g