

主食	蒸し物	肉まん	スチーマー
			自動加湿オープン オープン



●材料< 12 個分 >

【生地】

薄力粉	390 g
ベーキングパウダー	6 g
ドライイースト	4.5 g
砂糖	14 g
水	150 g

【具材】

玉葱(みじん)	} 炒める	200 g
椎茸(みじん)		50 g
ごま油		12 g

豚ひき肉	150 g
醤油	40 g
酒	30 g
ごま油	10 g
オイスターソース	10 g

●作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーをふるっておく
2. 水にドライイースト、砂糖を入れかき混ぜる
3. 1に2を入れ全体を良く混ぜ、こねる
4. 3を丸めけラップをし、30分程発酵させる。
5. 4を1つ分の大きさにし、丸めて表面に霧吹きで水をかけラップをして、発酵させる
6. 具材を混ぜ合わせる(玉葱・椎茸は炒めてから合わせる)
7. 5を円形に薄くのばす(中央を集め端を薄めにする)
8. 7で6の具材を包み、四角く切ったオープンシートに置く
9. 穴あきホテルパンに並べる
9. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
10. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	98℃	15分	—	弱	1 / 1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

生地を発酵させる際は乾燥しないようきっちりとラップで覆う、霧吹きで水をかける等してください。  
具材が柔らかく包みにくい場合は、丸めた後冷やすか冷凍すると丸めやすくなります。  
(具材を冷凍した場合は加熱時間を20分にしてください。)