



野菜たっぷりでは外はカリッと、中はもっちりジューシー

野菜たっぷり饅頭



お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料(4人分(12個))

にら	1束
キャベツ	1/8玉(約120g)
豚肉ミンチ	100g
白ねぎ(みじん切り)	1/2本(60g)
◆A	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
◆B	
薄力粉	100g
片栗粉	20g
塩	小さじ1/3
熱湯	80ml~
打ち粉(薄力粉)	適量
ごま油(焼き用)	適量

■作り方…調理時間約40分

- ①にらは小口切り、キャベツは粗みじん切りにして炒め、しんなりしたら、取り出す(油はひかない)。
- ②ボウルにBを入れ、熱湯を加え、菜箸で全体がポロポロになるまで混ぜて、よくこね、ラップをして約20分寝かす。
- ③別のボウルに豚肉ミンチを入れ、A・①・白ねぎを入れてよく混ぜ、12等分にする。
- ④②を12等分にして、打ち粉をしながら直径8~9cmの円形にのばし、③を包む。
- ⑤フライパンに④の包み終わりを下にして入れ、饅頭が半分つかる位の水(分量外)を入れてふたをし、中火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑥ふたを取り、水分を飛ばしてごま油を入れ、両面をこんがり焼く。

1人あたり:249kcal



- 生地は熱湯の量は、多めに入れるとこねやすいですが、具が包みにくく破れやすくなるので、入れすぎないように調整してください。
- にら・キャベツは電子レンジにかけてもよいです。