

# 麻婆肉まん

【入賞】 ●長野調理製菓専門学校 春原・飯田・工藤（18歳）長野市



## 材料（4人分）

〈あん〉	
・牛乳	50ml
・豆腐	1/2丁(200g)
・豚ひき肉	100g
・長ネギ	1/4本
・ニンニク	1片
・生姜	1片
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・片栗粉	大さじ2
〈生地A〉	
・薄力粉	250g
・ベーキングパウダー	小さじ2(8g)
・ドライイースト	小さじ1(3g)
・砂糖	10g
・塩	小さじ1/5
〈生地B〉	
・牛乳	150ml
・水	50ml

## 作り方

### あん

- 1 豆腐を水切りして潰す。
- 2 長ネギとニンニク、生姜をみじん切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、長ネギ・にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
- 4 豚ひき肉、豆腐も加えて火が通ったら鶏がらスープの素、塩、牛乳を加えさらに片栗粉を加えてとろみをつけ、冷蔵庫に入れて一晩置く。

### 生地

- 5 ボウルにAを入れて、Bを加え軽くまとめる。
- 6 ⑤にラップをかけて一次発酵させる(室温で40分～1時間ほど置く)。
- 7 ⑥を8等分しバットに並べて濡れ布巾をのせ、20分程度寝かせる。
- 8 あんを8等分して⑦の生地に包み、蒸し器で15分間蒸す。

### 〈審査委員長のアドバイス〉

他の方が見て調理できるというレシピになっていませんでしたが、アイデアはとても良かったです。