

胡麻さば肉まん



オススX!!

材料 (16個)

胡麻さばふりかけ…150g タマネギ…1/2玉

生地

薄力粉…300g 強力粉…100g イースト…10g 砂糖…60g

サラダ油…大さじ1 塩…小さじ1/2 ぬるま湯…200ml

1. 生地の材料でぬるま湯、サラダ油以外の材料をボールに入れ混ぜ合わせます。
2. 合わせるところにぬるま湯、サラダ油を加え10分程度捏ねます。捏ね終わったら表面が乾燥しないように20分寝かせ発酵させます。
3. 生地を寝かせている間に、タマネギをみじん切りにし、ふりかけに混ぜ合わせて餡を準備します。
4. 発酵が終わった生地を16等分にし、生地を丸く広げて伸ばし、餡を包みひだをつけて閉じます。包むのが難しければ餃子みたいに包んでも大丈夫です！
5. 蒸し器で20分間、蒸したら完成です！

ポイント 形にこだわらなくても全然OKです！