



カップ肉まん



材料(5個分)

(A)ホットケーキミックス	150g
(A)牛乳	100g
(A)水	10g
(A)砂糖	10g(大さじ1強)
(A)塩	少々
豚ももひき肉	40g
長ねぎ	20g
ゆでたけのこ	20g
干しいたけ	3g(約2枚)
しょうが	3g(チューブ約5cm)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
砂糖	5g(小さじ2強)
赤みそ	8g(小さじ1強)
ごま油	5g(小さじ1強)

つくり方

- ① 干しいたけを水または熱湯につけておく。(熱湯の場合30分程度)
- ② 水で戻したいたけ、長ねぎ、ゆでたけのこをみじん切りにする。
- ③ しょうがをすりおろす。
- ④ フライパンにごま油を引き火が通るまでしょうが、豚もも挽肉、長ねぎ、ゆでたけのこ、しいたけの順に入れ、火が通るまで炒める。砂糖、しょうゆ、赤みそ、しいたけの戻し汁を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤ (A)の食材を一つのボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ アルミカップに⑤、④、⑤の順に材料を入れ、蒸し器で15分程度蒸す。(または生地の中に④の具材を包んで同様に蒸す。)

栄養士よりワンポイント

干し椎茸は水で戻す手間があるため、市販の顆粒椎茸だしで代用できますが、市販のだしは塩分が高いため使用の際は赤みその量を減らしたほうがいいでしょう。