

手動

簡単肉まん

手動

レンジ

200W
加熱：4～5分

使用付属品



テーブルプレート
底面



給水タンク 満水

カロリー

131kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料

6個分

① 小麦粉(強力粉)

100g

② 小麦粉(薄力粉)

50g

③ 砂糖

10g

④ 塩

2g

ぬるま湯(約40℃)

80mL

ドライイースト

3g

冷凍シューマイ(室温に戻し、3～4つに切る)

6個

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
3. ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え **スチームレンジ発酵** **30W** **6～10分** で1次発酵をする。

ひとくちメモ

シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）



9. ⑧を円形にのばしシューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

10. 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ 200W 4~5分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。