



空心菜肉包(ウンチェー饅頭のそぼろ包み)

<材料>

薄力粉	200g
ドライイースト	3.5g
牛乳	50cc
砂糖	30g
水	20cc
ウンチェー	15g [ペースト:葉1束、水10cc]

そぼろあん

豚ひき肉(合いびき肉でも可)	100g
ウンチェー	1本【茎の部分】
長ねぎみじん切り	50g(1本)
ゴマ油	少々

調味料A

甜麺醬	10g
胡椒	少々
砂糖	20g
醤油	30cc

<作り方>

ウンチェーの葉(1束)と水10ccをミキサーにかけてペーストを作る。

饅頭の生地の材料を全部ボールに入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて暖かい場所で30分ほどねかせて1次発酵させる。

ウンチェーの茎をボイルしてみじん切りにする。熱した鍋にひき肉とウンチェーの茎を入れて炒めたらAの調味料を入れて甘辛料に味を整える。

長ネギのみじん切りを入れて軽く炒めたら、ゴマ油で香りをつけ、お皿にのせて冷ましておく。

1次発酵を終えたら生地をこねて、6等分にする。冷ましておいたそぼろあんを包み、それをまたラップをかけて15分ほどねかせておく。(2次発酵)

15分蒸したら出来上がり。