

C.TUNA&MATCHA まん

(Tuna and Matcha bun)

レシピの紹介

米・魚・茶といった和風な感じを“まん”に取り入れました。

○所要時間(60分)

○材料(7人分)

【パン生地】

アルファ化米粉	34g
ベータ米粉	306g
ベーキングパウダー	20g
牛乳	250ml
砂糖	30g
塩	少々
サラダ油	20g

【まぐろたたき (4人分)】

サラダ油 (炒める用)	適量
まぐろたたき	225g
しいたけ	3個
長ねぎ	1本
たけのこの水煮	110g
こしょう	適量
醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
片栗粉	少々

【抹茶チョコレート (3人分)】

ホワイトチョコ (ガーナ) 2枚	
粉末抹茶	具：165g
	まん：1つ当たり小さじ4
バター	少々

○作り方

1. ホワイトチョコ（2枚）を割り、湯せんにかき溶かす。溶かしながら、粉末抹茶を入れる。
2. 湯せんにかけたチョコを氷製器に流し込み、冷凍庫で冷やす。
3. たけのこ、しいたけをそれぞれミキサー（フードカッター）にかける。長ネギをみじん切りにする。
4. サラダ油で、たけのこ、しいたけ、まぐろたたき、長ネギの順で中火～強火で炒める。
5. 4に醤油とオイスターソース、こしょうを混ぜ、味を調える。片栗粉でとろみをつける。
6. 粗熱が取れたら、炒めたまぐろたたきを冷蔵庫に入れ、冷やす。
7. アルファ化米粉とベータ米粉とベーキングパウダーと砂糖を混ぜる。
8. 7に牛乳を少しずつ入れて、良くまぜる。
9. 8にサラダ油を少しずつ入れて、まとまるまでこねる。
10. 生地がまとまったら、ぬらした布巾、ラップをかけ、常温で10分間静置させる。その後、7等分する。（抹茶まんの生地は緑茶で着色する。）
11. 7等分した生地を伸ばし、具材を入れ包む。（具材を入れる際には、他の生地が乾かないように濡らした布巾をかける。）
12. クッキングシートを11×11cmの正方形に切り、蒸し器のお湯を沸かす。
13. 生地の下にクッキングシート（11×11cm）を敷き、中火で20分蒸す
14. 完成!!

写真

