

**男の料理 80 4人分**

**肉まん 8個分** イースト小2をぬるま湯大1で浸し5分おいておく。

《皮生地》強力粉 100 薄力粉 100g 上のイースト お湯 100CC ラード小1(5g) お湯 100CC 皮の材料を混ぜて、5～10分位こねて表面が滑らかになり、耳たぶの固さになるまで捏ねたら生地をボールに入れて乾燥しないようにラップをかけておく。その間に餡作り。

《餡》豚挽き肉 200g 干し椎茸4枚(戻す) たけのこ 100g 長ねぎ1本 しょうが1かけ総てみじん切りにきる。

《餡の味付け》 塩小さじ 1/4 しょうゆ大さじ 3 酒・ごま油各大さじ 2 砂糖 大さじ 1 こしょう少々 餡の中身を全部混ぜて味を付け8等分に分けておく。

皮を8等分に分けて、強力粉の打ち粉で10cm位に丸く伸ばし、麺棒で周りをより薄く延ばして餡を中央に乗せ縁をつまんで上でねじる。5cm角のクッキングシートに乗せる。全部包んだらぬるま湯を入れた蒸し器の中にいれ15分から20分おく。2倍位の大きさになったら、蒸し器に火を入れて蒸気があがったら12分から15分中火で蒸す。

**とり胸肉とセロリーのマスタード和え**

セロリー1本 1cm幅の斜め切り とり胸肉150g 同じように1cm位の棒状にcutして塩少々まぶしておく。オリーブオイル小2で鶏肉中火でを3分いためる。火が通ったらセロリを入れて1分いためて塩小1/4 胡椒粒マスタード大2を止める寸前にいれる。

**野菜の酒粕和え**

きゅうり1本・ニンジン50gは千切りして塩少々をまぶして水を切る。長いも150g1cm弱の拍子切り 椎茸4枚は千切りにしてレンジでラップせず1分チンかトースターで7分焼く、ビニール袋に酒粕50g だし汁・砂糖・醤油大1を入れてやわらかくしてから野菜を合わせる。

