



B級グルメ レシピ

材料：8個分
栄養価：1個分

〈 ももっちまん 〉

～材料～ 8個分

皮

中力粉……………180g
 米粉……………30g
 ベーキングパウダー……………5g
 水……………90ml
 砂糖……………10g
 塩……………3g
 金時にんじん……………100g
 れんこん……………50g

具

れんこん……………40g
 ごぼう……………30g
 たけのこ……………50g
 しょうが……………10g
 豚ひき肉……………80g
 うずらの卵……………8個
 中華だし……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 かたくり粉……………大さじ1
 ほうれんそう……………1株
 クッキングシート



【栄養価】 1個分

エネルギー 173kcal たんぱく質 6.5g 食物繊維 2.0g
塩分 0.7g

～作り方～

- 1 中力粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかけてボールに入れる。
- 2 金時にんじん、れんこんはすりおろす。
- 3 1に2、水、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせて、耳たぶぐらいの硬さになるまでよくこねる。
- 4 具材のうち、れんこんは半分すりおろす。残り半分のれんこん、ごぼう、たけのこはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 5 4を豚ひき肉と混ぜる。中華だし、しょうゆ、砂糖、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、8等分にする。
- 6 うずらの卵はゆでる。
- 7 皮を8等分にし、1個ずつ両手で丸くまわりを薄くのばして、丸めた具とうずらの卵を中に入れる。皮の縁を真ん中につまみ寄せ、まとめてねじる。ももの葉形に切ったほうれんそうの葉と、にんじんで作った目と口をつける。
- 8 蒸し器にクッキングシートを敷き、間をあけて4つ並べて、強火で15分蒸す。

