



10分で超簡単！ レンチン肉まん



材料（2個分）

- ☆ {
 - ・小麦粉・・・・・・・・1カップ
 - ・ベーキングパウダー・・小さじ1
 - ・水・・・・・・・・100ml
- ★ {
 - ・豚挽き肉・・・・・・・・60g
 - ・ねぎ・・・・・・・・10g
 - ・おろししょうが・・4g
 - ・おろしにんにく・・4g
 - ・塩こしょう・・少々
 - ・ごま油・・・・・・・・小さじ1
 - ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1
 - ・濃口醤油・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① マグカップやスープカップなどの耐熱食器に☆を入れて混ぜる。程よく混ぜたら水をいれ、さらによく混ぜる。
- ② ボウルで★の具を粘り気が出るまで混ぜ、①の生地押し込むように入れる。
- ③ ②にふんわりとラップをしてレンジ600Wで2分20秒チンし、挽肉に火が通っていることを確認する。通っていなければ+10秒チンする。
- ④ 竹串等で容器から取り出し、盛り付ければ完成！

※本材料は2個分ですので、耐熱容器も2つ必要となります。

小麦粉を米粉にしても美味しくできます。水の代わりに豆乳や牛乳を使っても美味しいですよ。満足度の高い時短おやつレシピですので、ぜひ作ってみてください。