



(材料)	(分量)
媛っこ地鶏(腿)	1枚
紹興酒	50cc
蜂蜜	大1
甜面醬(てんめんじゃん)	大2
砂糖	小1
胡麻油	小1/2
トマト	1/2個
人参	30g
紫玉葱	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ライスペーパー	8枚
サニーレタス	4枚

(料理の性格)
中華風

(調理しやすさ)

(調理目安時間)
30分
漬け込み時間を除く

(作り方)

腿肉の皮目をフォークで刺し、紹興酒と蜂蜜を溶いた液に30分程度浸けておく。
 の水気を切り、油を薄く引いたフライパンで焼く。
 甜面醬、砂糖、胡麻油を鍋に入れて熱し、よく混ぜ合わせた後、粗熱をとっておく。
 人参・紫玉葱は千切り、黄パプリカは薄切りにして水にさらす。トマトは5mmの薄切りにする。
 レタスの上に の合わせ味噌と水気を切った野菜、薄く切った の鶏肉をのせて巻く。
 水分で柔らかくしたライスペーパーで を巻く。



(材料)	(分量)
<生地>	
小麦粉	300g
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー(BP)	小1.5
ぬるま湯	150cc
ドライイースト	小1
砂糖	大1
サラダ油	大1
<餡>	
媛っこ地鶏(ひき肉)	150g
玉葱	50g
茹でタケノコ	30g
もどした干椎茸	2枚
<A>	
醬油・オイスターソース・ごま油	各小1
生姜の搾り汁・酒	各小1
片栗粉・砂糖	大1・大1/2
甜面醬(てんめんじゃん)	大2

(料理の性格)
中華風

(調理しやすさ)

(調理目安時間)
50分

(作り方)

ボウルに小麦粉・塩・BPを入れる。ぬるま湯にイースト、砂糖を溶かしたものをそのボウルに少しずつ加え、なめらかになるまでよくこねる。さらにサラダ油を加え、なじんだら濡れふきんをかぶせて暖かい場所で<生地>を発酵させる(約15分)。
 玉葱、タケノコ、干椎茸をみじん切りにする。
 ひき肉をよくこねて調味料を加えた後、 を入れて<餡>をよく混ぜる。
 発酵した<生地>を10等分し、1つずつ麺棒で円形に延ばす。それぞれ等分した<餡>を包む。
 蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。