

無水・無油調理



材料（8個分）

豚ひき肉	...	100g
干し椎茸	...	2枚
にんじん	...	50g
絹さや	...	30g
ねぎ	...	10cm(25g)
しょうが	...	少々
塩、こしょう	...	適量
豆板醤	...	小さじ1/2
小麦粉	...	200g
ベーキングパウダー	...	小さじ1
砂糖	...	大さじ2
ラード	...	大さじ1
卵	...	1個
水	...	50cc
クッキングシート (5×5)	...	8枚


下準備

- 1 小麦粉にベーキングパウダーを加えて2~3回ふるい、干し椎茸は水に戻しておく。
- 2 戻した椎茸とにんじんは千切りにして、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 絹さやは無水調理（ビタクラフト鍋に絹さやと水大さじ3を入れてフタをし、中火で加熱し蒸気が上がった後、弱火にして2~3分間加熱して余熱で仕上げ、ザルにあげる）して、斜めに細く切っておく。

作り方

- 1 ビタクラフトフライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱したら、弱火にする。
豚ひき肉を入れて油が出てきたら、ねぎ、しょうがを加え、よく炒める。




- 2  ①に千切りした椎茸、にんじんを入れてさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、豆板醤を加える。

- 3 ボウルにふるった粉類と砂糖、ラードを入れてよく混ぜ、②と絹さやを加えてさっと混ぜる。



- 4 ③に、溶いた卵と分量の水を入れ全体をひとまとめにする。



- 5  手にサラダ油をつけて等分にし、表面をきれいに整えて、底にクッキングシートを敷く。

- 6 ビタクラフトフライパン(27cm)にビタクラフトスティームスタンド(22cm)を入れ、水(分量外)を入れて中火にかけ、湯気の立ったところで、⑤の生地を並べて15分蒸す。



ワンポイントアドバイス

これなら冬だけでなく、暑い季節もお好みの具材で手軽に作れます。
また、ビタクラフト鍋の本体とフタの密閉性の高いので、専用蒸し鍋がなくても蒸し料理が出来ます。
フライパンというと浅めに見えますが、フタ自体の高さもありますので、ビタクラフトスティームスタンドを使って十分に並べることが出来ます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

