

優秀作品

# じゃがまん

発案者：市村 優衣さん



## ●材料 4個分

じゃがいも(男爵いも)	1個
味噌	40g
砂糖	12g
ねぎ	10cmほど
サラダ油	少々
サラダ油	小さじ1
薄力粉	50g
強力粉	50g
A ベーキングパウダー	1g
ドライースト	1g
塩	ひとつまみ
砂糖	1g
お湯	60ml
ごま油	小さじ1
水	100ml

## 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき4等分に切り、鍋で茹でる。茹であがったらお湯を捨て、鍋を火にかけてじゃがいもの水分を飛ばす
  - ② 味噌と砂糖を合わせ、みじん切りにしたねぎを加えて混ぜる
  - ③ ①にサラダ油少々を回しかけ、②を加えて木べらであえる
  - ④ Aを合わせて手で5分こね、ひとまとめにしたら30分休ませる
  - ⑤ ④の生地を4等分して、③の具材を包み、10分休ませる
  - ⑥ ⑤をごま油をひいたフライパンに入れたら、水を入れて蓋をし、蒸し焼きにして水分を飛ばしたら完成
- ※蒸し器を使ってふっくら仕上げることもできます。

ホクホクと  
モチモチの食感!



アピール  
ポイント

じゃがいもがホクホクで食べごたえがあります!  
フライパンで蒸し焼きにすることで  
底がカリッと仕上がって、モチモチの生地との食感の違いを楽しめます!