

おとなといっしょに！（おやこでつろう）



む 蒸しシュウマイ

ひき肉をビニールで練ったら、そのビニールを絞りだし袋として使ってシュウマイの皮にいられます。手が汚れにくく、洗い物がラクチンな作り方です。

蒸したてあつあつを
ぜひ味わってください。



材料（シュウマイの皮1袋分）

- シュウマイの皮 1袋 お弁当カップ
- 豚ひき肉 350g
- たまねぎ 小1こ
- しょうが 1かけ
- お好みで、スイートコーンやグリーンピース
- しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1 ごま油 大さじ1
- かたくりこ 大さじ2

皮があまったら

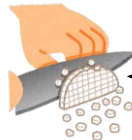
- 5ミリ幅くらいに切って、油で揚げ、サラダにトッピング！
- かにかまぼこや、ゆでたにんじん、アスパラガス、チーズ、ハム、ウィンナー、ツナマヨなどを巻いて、揚げ焼きすればミニ春巻き。

タネがあまったら

- 小さく丸めて、スープに入れ、ボリュームアップ！
- 水切りした豆腐と混ぜて揚げれば、がんもどき風。
- 半分に切った油揚げやピーマンに詰めて焼く。

つくりかた

1. たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。



たまねぎは
すべりやすいので
気をつけて！

2. ビニール袋に材料を
すべていれる。

- ひき肉
- たまねぎ
- しょうが
- 調味料
- かたくりこ



3. よくもむ。



タネと
いいます。

※つめを
たてると、
やぶけて
しまいます。

4. 袋の先を切る。



5. お弁当カップを並べて、
シュウマイの皮を重ねる。



※アルミ以外の
カップなら、電子
レンジ加熱でも
よい
→水を大さじ1
ほどふりかけ、ふ
んわりとラップ
して、
500Wで5分



8. 温めておいた蒸し器で10分蒸す。

スイートコーンや、グリーンピース
を上にかざってもよい。



皮をタネにつける

7. かたちをととのえる。

6. 4のタネをしぼりだす。

