

おとなといっしょに！（おやこでつくろう）



む 蒸しシュウマイ

ひき肉をビニールで練ったら、そのビニールをしぼりだし袋として使ってシュウマイの皮にいきます。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 しょう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！
- みそき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きをつけて！

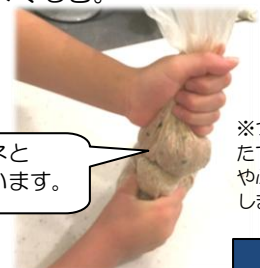
2. ビニール袋に材料をすべていれる。

ひき肉
たまねぎ
しょうが
調味料
かたくりこ



袋のくちをむすびます。

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

できあがり

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。



上をおさえる

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。

