

変わりシューマイ

【材料2人分】

豚ひき肉（もも）	160g
玉ねぎ	40g
干しいたけ	1.2g
片栗粉	小さじ2
しょうがのしぼり汁	適量
砂糖	小さじ $\frac{2}{3}$
塩	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	少々
シューマイの皮	40g
グリーンピース	適宜

タネ調味

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻してみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにし、干しいたけと一緒に片栗粉の半量をまぶしておく。
- ②ひき肉に①としょうがのしぼり汁、残りの片栗粉と調味料を加えてよく混ぜ合わせ、シューマイのタネを作る。
- ③シューマイの皮を細く切って、バラバラにする。（ $\frac{1}{3}$ または $\frac{1}{2}$ に切ってから細めの短冊に切ると、蒸してから固くなりにくい）
- ④②を丸めて③の皮をまぶし、サッと茹でておいたグリーンピースを中心にのせて蒸す。

1人分 エネルギー：274kcal、タンパク質：17.6g、脂質：13.0g、カルシウム：14mg、食塩相当量：0.8g