

手作りシューマイ

<主な材料・4人分>

豚モモ赤身（ひき肉） 240g
タマネギ 1個
干しシイタケ 1枚
酒 大さじ1と 3分の1

調味料 A

塩 少々
片栗粉 大さじ1と 3分の1
シューマイの皮 12枚
グリーンピース 12粒
チンゲンサイ 1束
しょうゆ 適量
練りがらし お好みで



<作り方>

- ① 干しシイタケは水で戻す。
- ② タマネギとシイタケはみじん切りにする。 チンゲンサイは3cm幅に切る。
- ③ チンゲンサイとグリーンピースはそれぞれ茹でてざるにあける。
- ④ ボウルに豚ひき肉とタマネギ、①、Aを入れ、粘り気が出るまでしっかりこねる。
- ⑤ 親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮を置き、中央に12等分した具をのせる。
包み込むように握り、円柱状に包む。へらまたはスプーンで表面と底面を平らにし、
ゆでたグリーンピースを1粒ずつのせる。蒸気の出ている蒸し器で10分蒸す。
- ⑥ 器にチンゲンサイとシューマイを盛り付ける。
- ⑦ しょうゆ、お好みで練りがらしを添える。

【エネルギー149kcal、タンパク質 15.0g、塩分 1.3g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）