



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 200g
- たまねぎ 小こ
- 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1

皮があまったら

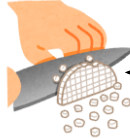
- 5ミリ幅くらいに切って、油で揚げ、サラダにトッピング！
- かにかまぼこや、ゆでたにんじん、アスパラガス、チーズ、ハム、ウィンナー、ツナマヨなどを巻いて、揚げ焼きすればミニ春巻き。

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

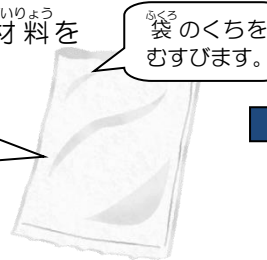
1. たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。



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



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。



できあがり



※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



上をおさえる

7. かたちをととのえる。

6. 4のタネをしぼりだす。