



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大豆のお肉ミンチで作る 大豆のお肉シュウマイ



一人あたりのエネルギー 261kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約 30分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

大豆のお肉ミンチ	200g
豚肉ミンチ	150g
玉ねぎ	1/4個
しょうが	1片
しいたけ	3個
シュウマイの皮	30枚
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
水	1/2カップ

■作り方

- ①たまねぎ、しょうが、しいたけをみじん切りにし、たまねぎとしょうがには片栗粉をまぶしておく
- ②大豆のお肉ミンチとAを混ぜ合わせておく
- ③ボウルに豚肉ミンチと塩・こしょうを加えて粘り気が出るまで混ぜ、②を加えてよく混ぜあわせ、さらに①を加えてさらに軽く混ぜる
- ④③を30等分に丸め、上にシュウマイの皮を乗せて包み、形を整える
- ⑤フライパンに大きめのクッキングシートを敷き、少し隙間をあげながら④を並べる
- ⑥クッキングシートの下に水を流し入れてからフタをして強火にかけ、沸騰したら中火にして8~9分程度蒸し焼きにし、中まで火が通ったら出来上がり

cooking memo