



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.



乾燥ひじきをいろいろな料理に使ってみよう

ひじきシュウマイ



一人あたりのエネルギー 156kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約35分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

乾燥ひじき	15g
豚肉ミンチ	200g
しいたけ	1個
白ねぎ	1/4本
おろししょうが	1片分
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
A 和風だし(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
コーン缶	大さじ1
ポン酢	お好みで

■作り方

- ① ひじきは水で戻し、ザルにあげてキッチンペーパーで包み、水気を絞る
- ② しいたけと白ねぎはみじん切りにする
- ③ ボウルに②、豚ミンチ、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
- ④ ③をひと口大に丸め①をまんべんなくまぶし、上にコーンを乗せる
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、④を並べ入れ、水150ccをフライパンとクッキングシートの間に流し入れ、フタをして中火で15分蒸す
- ⑥ お好みでポン酢をかけていただく

スマイル memo

蒸す前にコーンや枝豆を乗せると彩りよく仕上がります

cooking memo