



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.



## レタスを余さずに食べよう! レタスで包む豆腐シュウマイ



一人あたりのエネルギー <b>166kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

レタス	1/2玉
木綿豆腐	1/2丁
豚肉 ミンチ	150g
玉ねぎ	1/4個
しょうが	1片
しいたけ	3個
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 2枚重ねにしたキッチンペーパーで豆腐を包み、耐熱皿にのせてラップをせずに500Wの電子レンジで3分程度加熱し、水切りをする
- ② ①をつぶして、Aと混ぜ合わせておく
- ③ レタスは一枚ずつ剥がし、耐熱容器に入れラップをして500Wの電子レンジで1分程度、しんなりするまで加熱し、7cm角くらいのサイズに切る
- ④ 玉ねぎ、しょうが、しいたけはみじん切りにし、片栗粉をまぶす
- ⑤ ボウルにミンチと塩・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④を加えて軽く混ぜる
- ⑥ ⑤を適当な大きさに丸め③にのせて包む
- ⑦ フライパンに大きめのクッキングシートを敷き、⑥を並べクッキングシートの下に水を入れてフタをしたら強火にかける
- ⑧ 沸騰したら中火にして8~9分程度蒸し焼きにし、中まで火を通す

cooking memo