



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.



かんたんシュウマイがおばけに変身!?

## おばけシュウマイ



一人あたりのエネルギー <b>263kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</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)

玉ねぎ	1/4個
エリンギ	3本
片栗粉	大さじ1
豚肉 ミンチ	300g
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	100ml
シュウマイの皮	30枚
焼きのり	適量
黒ごま	適量

### ■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、エリンギは厚さ1cmの輪切りに30枚分切り、残りはみじん切りにする
- ② ①のみじん切りにした玉ねぎとエリンギに片栗粉の半量(大さじ1/2)を入れて混ぜ合わせる
- ③ ①の輪切りにしたエリンギに片栗粉の半量(大さじ1/2)をまぶす
- ④ ボウルにAを入れてよく捏ね、②を加えてさらに捏ねる
- ⑤ ③の上に④を縦長に乗せ、上からシュウマイの皮を被せ、同様に30個分作る
- ⑥ 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⑤を並べる
- ⑦ クッキングシートの下に水を入れてフタをし、強火にかけ、沸騰したら中火にして8~9分程度蒸し焼きにする
- ⑧ 海苔や黒ごまで顔を作る

cooking memo