



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.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに
かに風味かまぼこの花しゅうまい



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
420kcal	3.3g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かに風味かまぼこ.....6本
しゅうまいの皮.....30枚
豚肉ミンチ.....150g
玉ねぎ.....1/4個
片栗粉.....大さじ1・1/2
しょうゆ.....小さじ1・1/2
酒.....大さじ1/2
ごま油.....大さじ1/2
A 塩.....少々
こしょう.....少々
砂糖.....小さじ1/2
おろししょうが.....小さじ2
枝豆.....16個
ぼん酢しょうゆ.....お好みで
からし.....お好みで

■作り方

- ① しゅうまいの皮は5mm幅に切る
- ② かに風味かまぼこは2本を細く割く
- ③ かに風味かまぼこの残りは5mm幅に切る
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく
- ⑤ ボウルに豚肉ミンチ、Aを入れてよく混ぜ合わせ、全体がなじんだら③、④を加えてさらに混ぜる
- ⑥ ⑤を16等分に丸め、①をまんべんなく付け、それぞれの②、枝豆の順でのせる
- ⑦ フライパンにクッキングシートを敷き⑥を並べる
- ⑧ クッキングシートの下に水150ml(分量外)を注ぎ入れ、中火にかけ沸騰したら蓋をして、弱火で10分～12分程加熱する
- ⑨ ⑥を器に並べ、お好みでぼん酢しょうゆとからしをつけていただく

cooking memo