

しいたけシュウマイ

◇ポイント

- ・日光市はシイタケも生産されています。肉厚でおいしいシイタケです。

◇材 料(4人分)

生シイタケ・・・・・・・・中6個
豚ひき肉・・・・・・・・60g
むきエビ・・・・・・・・40g
ネギ・・・・・・・・1/6本
シュウマイの皮・・・6枚
枝豆・・・・・・・・少々

片栗粉・・・・・・・・少々
【A】
醤油・・・・・・・・小さじ1
ゴマ油・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々



◇作り方

- ① 蒸し器のお湯を煮立たせておく。
- ② シイタケは軸を取りキッチンペーパー等で軽く拭いておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉と細かく刻んだむきエビ、ネギのみじん切りと【A】をすべて入れて粘りが出るまで混ぜて6等分しておく。
- ④ シュウマイの皮は横半分に切って細切りにする。
- ⑤ ①のシイタケのかさを下にしてお皿に並べかさの内側に片栗粉をふるい、②のたねをこんもりと乗せて6等分したシュウマイの皮を乗せて枝豆をひとつ中心に乗せる。
- ⑥ 蒸し器のお湯が煮立ってから15分ほど弱火～中火で蒸して出来上がり。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	196kcal
・脂 質	11.7g
・たんぱく質	11.7g
・塩 分	0.6g