

# キノコ入りシュウマイ

## ◇ポイント

シュウマイは肉団子なので、レタスとミニトマトでサッパリ感を味わってください。

## ◇材料(4人分)

えのき茸	1袋200g	片栗粉	大さじ2
豚挽肉	200g	ごま油	小さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	60g	しょう油	大さじ1と1/2
にんじん(みじん切り)	60g	酒	大さじ1
シュウマイの皮	2袋	砂糖	大さじ1
レタス	葉4枚	塩	少々
ミニトマト	8個	しょうが	1片(すりおろす)



## ◇作り方

- ①えのき茸は根本を切り落とし、1cm幅に切る。ボウルにえのき茸、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、ごま油、しょう油、酒、砂糖、塩、おろししょうがを入れ、よくもみ混ぜ、30等分に丸める。
- ②シュウマイの皮を5mm幅に切る。更に縦に半分に切る。切った皮をバットに広げて肉を転がして、皮を全体にまぶしつける。
- ③蒸し器にオープンシートを敷く。水を入れ火にかけ蒸気があがったら、シュウマイを入れ15分程蒸す。火を止めて10分程置く。
- ④シュウマイが冷めたら、レタスの葉を2cm幅に切り、皿に敷く。その上にシュウマイを並べて、ミニトマトを飾る。

## ◇栄養価(1人分)

・エネルギー	348kcal
・脂質	11.5g
・たんぱく質	15.6g
・塩分	1.2g