

かんたん!

豚クッキング vol.1

新鮮な豚は
シンプルな味付けで
お肉の旨みを楽しみましょう



豚肉シュウマイ



ふわふわで、とってもジューシーです。
ふたをあけて湯気が上がったとき、
わぁと歓声が上がります。



【材料 4人分】

豚ミンチ	270g
玉ねぎ	中 1/2 個 (片栗粉 大さじ 6)
シュウマイの皮	30 枚
卵	1/5 個
塩	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
ごま油	小さじ 2
酒	大さじ 1/2

写真のようにチンゲン菜を
下に敷いて蒸すと、彩りも栄養も
いいですね。

お好みで、むきエビ、えび味噌など入れても、おいしいです。

- ①玉ねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶしておきます。
- ②すべての材料を、ボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ③皮で包み、食べる直前に、油を塗った蒸し器で 10 分蒸す。

蒸したてが断然おいしいので、皮で包む工程までしておいて、
食べる直前に、蒸しましょうね！

蒸したシュウマイを、油で揚げ、お弁当にしても OK！！