

ブロッコリーシュウマイ

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
 - 玉ねぎ 50g
 - 片栗粉 小さじ2
 - 干しいたけ 2枚
 - 干しえび 10g
 - 豚ロース肉(又はひき肉) 150g
 - 卵 1/2こ分
 - ごま油 大さじ1
 - シュウマイの皮 1袋
 - 辛子 適量
- [A]しょうゆ 大さじ2/3
酒 大さじ1/2
塩、こしょう 各少々
しょうがのみじん切り 10g
干しいたけのもどし汁大さじ1

作り方

- (1)ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎをみじん切りにして水気を絞り、片栗粉と混ぜる。
- (2)干しいたけと干しえびは熱湯でもどし、それぞれみじん切りにする。干しいたけのもどし汁はとっておく。
- (3)豚肉は細かく切ってから、たたいて、粗みじんにしておく。
- (4)ボウルに豚肉、たまねぎ、干しいたけ、干しえびを入れて混ぜ、Aと卵を入れてさらに練り、ごま油を加えて混ぜる。
- (5)シュウマイの皮に4を広げ、ブロッコリーをのせ、茎の方から包むようにして形をととのえる。
- (6)蒸し器に紙をしき、5をのせ、15分ほど強火で蒸す。
- (7)(6)を皿にもり、しょうゆ(分量外)と辛子でいただく。

おてつだいポイント

シュウマイの皮に具を入れて包もう。

