親子で作ろう！野菜を使ったクッキング

ブロッコリーシュウマイ

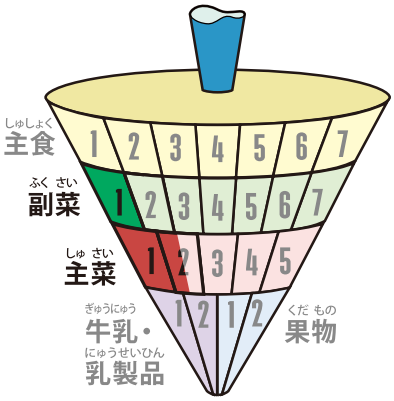
副菜1皿分だよ
1人前=1つ(SV)

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。