



1/7 (金)

簡単！包まない味噌シュウマイ

(佐藤 利恵さん)

(材料 30 個分)

豚ひき肉：200g

たまねぎ：100g

片栗粉：大さじ2

おろし生姜：小さじ1

A チョーコー醤油「輝麦」：大さじ2

砂糖：大さじ1

ごま油：大さじ1

酒：小さじ1

枝豆（茹）・赤パプリカ・粒コーン：各適量

シュウマイの皮：30枚

- ① たまねぎはみじん切りにして、生姜はすりおろす。パプリカは小さめの角切りにする。
- ② ボウルに①のたまねぎを入れて、片栗粉をまぶし、豚ひき肉を加えて混ぜ、A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ フライパンにクッキングシートをのせ、その上に②をスプーンで一口大の大きさにして置いていく（形は整えなくてOK）
- ④ ③のフライパンの種の上に枝豆・①のパプリカ・粒コーンを1個ずつ置き、その上にシュウマイの皮をかぶせて、丸く形を整える。
- ⑤ ④フライパンのクッキングシートの下に、水を1cm位の深さまで入れ、ふたをして中火で7～8分蒸し焼きにして、火が通ったら、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。