

《しゅうまい（材料4人分）》

- ・豚ミンチ …………… 200 g
- ・玉ねぎ …………… 180 g
- ・干ししいたけ …………… 8 g (2~3枚)
- ・しょうがすりおろし …………… 小さじ1/2
- ・塩 …………… 4g
- ・こしょう …………… 適量
- ・片栗粉 …………… 20 g



(皮)

- ・米粉 …………… 50 g
- ・片栗粉 …………… 25 g
- ・塩 …………… 1g
- ・打ち粉用米粉 …………… 適量

グリーンピース（飾り用）

添え野菜（レタス、トマトなど）

たれ（酢醤油など）

(作り方)

- ①干ししいたけをもどしてみじん切りにする。
- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③豚ミンチをよくこねて①、②としょうがのすりおろし、塩コショウ、片栗粉をまぜる。たねは20等分にして丸める。
- ④皮の材料をまぜる
- ⑤③を皮の材料の中で転がして打ち粉をひいたバットにならべる。皮が水分を吸って透明になったらふたたび皮の粉をつける（3回くらい繰り返す）。飾りのグリーンピースをのせる。
- ⑥蒸気の上だった蒸し器にいれ15分くらい蒸す。
- ⑦添え野菜、タレを添える。

(エネルギー 225kcal、たんぱく質 11.7g、脂質 7.8g、塩分 1.7g)