

あき 日野菜変わりシュウマイ

枝豆ロールシュウマイ

えっ！これがしゅうまい？ソーセージみたいでおもしろい

材料（4人分）

豚ひき肉…200g	生椎茸…1/2パック	塩・こしょう…少々
玉葱…1/2個	枝豆…50g	シュウマイの皮…30枚
片栗粉…大さじ2	人参…50g	

作り方

- ① 豚ひき肉は塩、こしょうを加えてこねる。
- ② 玉葱、椎茸はみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ③ 人参は枝豆一粒の大きさのサイコロ状に切り、さっと茹でる。枝豆も茹でてサヤから出す。
- ④ ①、②、③を合わせて種をつくり、ラップの上にシュウマイの皮9枚を、端を少し重ねながら正方形に並べる。皮の上に種を置き、巻き寿司の要領でクルリと棒状に巻く。ラップの空気を抜き、ソーセージのように両端をひねってほどけないようにする（ラップがぴったりとくっついていると蒸した時に崩れにくい）。同様にして3本作る。
- ⑤ ④を600wのレンジで5分蒸す。食べやすい大きさに切って盛りつける。

時短レシピ♡
忙しくともこれなら
作れる！

里芋とエビシュウマイ

里芋の中からミソ味のエビが出てくるよ

材料（4人分、12個）

エビ…150g	里芋…400g	シュウマイの皮…1/3パック
片栗粉…大さじ1	味噌…30g	
生姜…20g	砂糖…大さじ1	

作り方

- ① エビは細かくたたいて、片栗粉と味噌を混ぜ、12等分する。
- ② 里芋は蒸して皮をむき、温かいうちにつぶす。里芋が硬い時はお湯を少し足してペースト状にする。
②を12等分して手で丸め、真ん中に指で穴をあけて①のエビ味噌を入れ、シュウマイの皮で包む。上にエビを一匹飾る。
- ③ 蒸気のあがった蒸し器で10分蒸す。

ほくっ！トロっ！
食感がたまらない！