

→今月の【 簡単レシピ 】2022/4月更新

今月は春を感じる『三色しゅうまい』のレシピをご紹介します🍀

蒸籠(せいろ)がなくても大丈夫👉、フライパンにお湯を張って、網とクッキングシートを敷けば即席の蒸し器が完成👉 この機会に蒸し料理に挑戦してみませんか・

簡単レシピ 『春の三色しゅうまい』

菜の花しゅうまい



春キャベツしゅうまい

えびしゅうまい

〇栄養量(1人分) エネルギー224kcal 蛋白質21.8g 塩分0.7g

A 【分量:3人分】

鶏挽	100g
玉ねぎみじん	50g
とろけるチーズ	10g
生姜みじん	2g
料理酒	小1/2(3g)
塩コショウ	少々
片栗粉	3g
コーン缶	60g

- ①ボールに鶏挽、玉ねぎみじん、とろけるチーズ、生姜みじん、調味料を入れて粘り気が出るまで十分にまぜ、6等分して丸める
- ②汁気をとったコーンを①の表面に押し付けて形を整える
- ③クッキングシートを敷いた蒸し器で12分程蒸す

B 【分量:3人分】

豚挽	100g
玉ねぎみじん	50g
むき枝豆	15g
生姜みじん	3g
料理酒	2g
濃口醤油	1g
オイスターソース	2g
ごま油	1g
片栗粉	3g
干キャベツ	100g

- ①ボールに豚挽、玉ねぎみじん、むき枝豆、生姜みじん、調味料を入れて粘り気が出るまで十分にまぜ、6等分して丸める
- ②干キャベツは塩(分量外)をふってしんなりさせ、水で洗って汁気を絞る
- ③①に②を張り付けて形を整え、クッキングシートを敷いた蒸し器で12分程蒸す

C 【分量:3人分】

えびすり身	100g
玉ねぎみじん	50g
大葉	2枚
卸生姜	2g
料理酒	小1/2(3g)
塩コショウ	少々
片栗粉	3g
生しいたけ	6枚

- ①ボールにえびすり身、玉ねぎみじん、大葉千切、卸生姜、調味料を入れて粘り気が出るまで十分にまぜ、6等分して丸める
- ②生しいたけの内側に片栗粉(分量外)をふり、①をのせて形を整える
- ③クッキングシートを敷いた蒸し器で12分程蒸す