

《主菜》花シューマイ



包まないシューマイなので、小さなお子さんとも楽しく作れます。

▶材料（4人分）

| | |
|------------|-------------|
| ★鶏もも肉（ひき肉） | 160g |
| ★しょうが | 少々 |
| ★パン粉 | 大さじ1 |
| ★玉ねぎ | 100g（中1/2個） |
| ★片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| ★塩 | 少々 |
| ★しょうゆ | 小さじ2 |
| ★砂糖 | 小さじ1弱 |
| ★ごま油 | 小さじ1/2 |
| シューマイの皮 | 4枚 |
| コーン | 大さじ2 |
| グリーンピース | 大さじ2 |
| アルミカップ | 4個 |

▶作り方

- ① しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② コーン、グリーンピースは下ゆでしておく。
（缶詰や冷凍したものを使う場合は不要。）
- ③ ★をよく混ぜる。
- ④ アルミカップにシューマイの皮を乗せる。
- ⑤ ③を4等分にし、軽く丸めてシューマイの皮の上に乗せる。
- ⑥ 彩りでコーン、グリーンピースを乗せる。
- ⑦ 蒸し器で15分程蒸して、中まで火が通ったら出来上がり。
（電子レンジで加熱する場合は、アルミカップを使わずに、紙製のカップや耐熱皿で調理してください。）