



あざやかな緑色～グリンピースレシピ② たこ焼き器で簡単シユウマイ

材 料 (2人分・14個)

グリーンピース缶 14個
豚ひき肉 160 g
玉ねぎ (みじん切り) 1/2個
しゅうまいの皮 14枚
ごま油 適量
★しょうゆ 小さじ1/2
★しょうがチューブ 2cmくらい
★片栗粉 小さじ1/2
★塩こしょう 適量
★だしパック(中身) 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① ポリ袋にみじん切り玉ねぎを入れて★を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①に豚ひき肉を入れてよく揉みこむ。
- ③ たこ焼き器にごま油を回し入れ、キッチンペーパーでまんべんなく油を塗る。
- ④ シューマイの皮を入れ、②の肉だねをスプーンで入れて押し込み、グリンピースをのせる。
- ⑤ たこ焼き器を点火し、ジュ～と音がしたら、水を少しづつ流し入れてフタをし3～5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ フタを取り、中まで火が通っていたらできあがり♪酢醤油・からしなどで召し上がりください。

コツ・ポイント

- 肉は焼くと縮むのでパンパンに詰めることをオススメします。
- 竹串などで刺して、肉がついてこなかったら火が通ったサインです。
- フタがない場合は、アルミホイルで簡単にフタを作ってもOKです。