

はな
花しゅうまい

ざいりょう
材料

	ひとりぶん 1人分 3個	ろくにんぶん 6人分 18個
• むきえび	15 g	90 g
• はんぺん	20 g	120 g
• 豚ひき肉	15 g	90 g
• たまねぎ	20 g	120 g
• しゅうまいの皮	6枚	36枚
• 酒	2.5 g	15 g
• 片栗粉	4.5 g	27 g
• ★砂糖	1.5 g	9 g
• ★しょうゆ	3 g	18 g
• ★ごま油	2 g	12 g
• ★鶏がらスープの素	0.2 g	約1 g
• ★おろししょうが	0.5 g	3 g
• ★オイスターソース	1 g	6 g
• キャベツ	40 g	240 g

たれ

• 酢	7.5 g	45 g
• しょうゆ	6 g	36 g

しゅうまい

豚ひき肉と野菜をねり合わせて味付けした“あん”を小麦粉の薄い皮で包んだり、細切りにした皮をつけたりして蒸します。昭和30年代から、学校給食でも提供されるようになりました。



したじゆんび
下準備

- むきえび...酒でもみ洗いをして、水気をふきとり、みじん切りにする
- たまねぎ...みじん切りにする
- キャベツ...大きめの一口大にちぎる
- しゅうまいの皮...半分に切って、2~3 mm幅の細切りにする

つく かた
作り方

- ① たまねぎに片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② はんぺんを手で細かくちぎりながら、別のボールに入れる。
- ③ ②に、えびと豚ひき肉を入れて、粘りがでてなめらかになるまでこねる。
- ④ ①を入れて混ぜ合わせ、★の調味料を入れて、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ 細切りにしたしゅうまいの皮をバットに広げて、④を一口大に丸めて転がし、皮をつける。
- ⑥ 蒸し器の下段に湯を沸かし、蒸し器の上段にキャベツをしいて、その上にしゅうまいをおく。湯が沸いたら、上段をのせて15分くらい蒸す。