

区分  
【肉】

## やわらかしゅうまい

提供：京都田辺中央病院



### 材 料 (4人分)

- ・豚ひき肉 250g
- ・はんぺん 1枚 (90g)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しゅうまいの皮 16枚
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・料理酒 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・しょうが (チューブでも) 少々



### 作り方

#### 学会分類コード4

- ① はんぺんは袋に入ったまま、もんでつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱ボールに入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分間チンする。
- ③ ②を冷ましてから、材料をすべて入れ、よく捏ねる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、タネを16等分して丸めて並べる。
- ⑤ しゅうまいの皮を1枚ずつ乗せ、軽く手で押さえる。
- ⑥ 水100mlをまわしかけてから、強火にかけ、沸騰したら蓋をして中火で7分程度蒸す。
- ⑦ お皿に盛り付けてできあがり。



#### ●●ご家族一緒に食べるときは●●

クッキングシートのかわりに、レタスやキャベツを敷いて蒸すと、おいしく野菜もとれます！

ご高齢の方にもお子さんにも喜ばれる味付けです。

