



## 小ねぎたっぷり れんこんシューマイ

シャキシャキとした小ねぎともっちりとしたれんこんの歯ごたえが  
楽しめるヘルシーシューマイ。  
ねぎが苦手な方でもおいしく食べられる一品です。

### [材料] 2人分

小ねぎ	1束
れんこん	1本 (約200g)
シューマイの皮	12枚
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1/2
しょうが (すりおろす)	小さじ1
塩	約二つまみ
かたくり粉	適宜

### [作り方]

- れんこんを5ミリ幅で3枚ほどスライスし、細かく刻む。
- 残りのれんこんはすりおろす。
- 1束分のねぎを小口切りにする。
- ボウルに②と③をいれ、均等になるように軽く混ぜ合わせる。
- ④にしょうが(すりおろす)、酒、ごま油、塩、かたくり粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑤をシューマイの皮で包む。
- ⑥をお湯の沸いた蒸し器に並べて、れんこんの色が変わるまで10～15分間ほど蒸せば完成!



### おいしい 小ねぎ の選び方

- ①全体的にピンとしているもの
- ②緑色が濃く、みずみずしいもの
- ③根元の白さがはっきりしているもの

小ねぎは洋風感覚でスイーツにも使用されています。他のねぎより柔らかく、独特の青臭さがないので、葉は薬味に使い、白い部分はドレッシングにつけておつまみにするとおいしいです。