



【ピーマンのしゅうまい風】



永野 義宗さん (ながの・よしむね) さん

材料 (8 コ)

ピーマン	4 コ (140g)	おろししょうが	小さじ 1/2
鶏ひき肉	100g	ごま油	小さじ 1/2
たまねぎ	80g	しょうゆ	小さじ 1/2
かたくり粉	大さじ 2	塩	ひとつまみ
オイスターソース	大さじ 1	こしょう (黒)	ひとつまみ
<small>かりゅう</small> 顆粒鶏がらスープの素	小さじ 1	コーン (缶詰)	4 粒
酒	小さじ 1/2	グリーンピース (缶詰)	4 粒

手順

- (1) ピーマンは横半分に切り、種をとる。へたは残しておく。
- (2) たまねぎは、みじん切りにして、かたくり粉をまぶしておく。
- (3) しゅうまいの具材を作る。ボウルに塩、こしょう、鶏がらスープの素、しょうゆ、酒、ごま油、オイスターソース、おろししょうがを入れて混ぜ合わせる。
混ぜ終わったら、鶏ひき肉、みじん切りにしたたまねぎを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- (4) 横半分に切ったピーマンに、(3) の具材を詰める。
そこにコーンとグリーンピースを一粒ずつのせる。
- (5) 鍋に水をはり、下に皿を敷く。その上にしゅうまいをのせた皿を置いて、蓋をして蒸していく。
10 分ほど蒸したら完成。