

●フライパン de 蒸しシューマイ

【材 料】(4人分)

・豚ひき肉	: 200g	・酒・かたくり粉	: 各大さじ1
・たまねぎ(みじん切り)	: 100g	・ごま油・砂糖	: 各小さじ1
・しょうが(すりおろす)	: 50g	・シューマイの皮	: 20枚
・塩	: 小さじ1/4	・キャベツ(細切り)	: 200g程
・こしょう	: ひとつまみ	・水	: カップ1/2

【作り方】

- ① みじん切りにした玉ねぎをボウルに入れ、しょうが、酒、ごま油、砂糖、塩、こしょう、かたくり粉を混ぜ合わせる。
Point→肉を入れる前に調味料を混ぜ合わせておくことで味むらを防げる
- ② ①に豚ひき肉を入れ、手で粘りけが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②の肉だねを皮で包んでいく。筒状にした手の上にシューマイの皮をのせ、少しだけ押してくぼませる。そこにスプーンですくった肉だねを優しく押し込み形を整える。
- ④ 細切りにしたキャベツを平らにフライパンへ敷いていく。
Point→野菜はもやしや白菜などおこのみで。
 野菜をクッションにしてまんべんなく蒸気が行き渡らせる。
 蒸し器を使わなくても簡単にできる
- ⑤ ③のシューマイを④のフライパンに間隔をあけて並べる。
Point→26センチのフライパンだと10個程。
- ⑥ カップ1/2の水を⑤に加え、ふたをして強めの中火にかける。
Point→最初は強めの火加減で蒸気を出す
- ⑦ ジューという音がしてきたら火を弱め、ふたをしたまま6～7分程蒸す。肉に完全に火が通ったのを確認したらできあがり。
Point→途中水けがなくなったら水を大さじ2程度を足す。