



管理栄養士 杉本恵子さん

「豆腐でひと品」

## ●豆腐コーンシューマイ

### 【材 料】2人分

● 絹ごし豆腐	: 60g	● シューマイの皮	: 20枚
● 豚ひき肉	: 120g	● コーン(缶詰)	: 30g
● たまねぎ(小)	: 1/2個	● 酒	: 小さじ1
● キャベツ	: 適量	● しょうゆ	: 小さじ1

### 【つくり方】

- ① 絹ごし豆腐をペーパータオルに包み、ボウルなどを上に乗せ、豆腐の水けを切る。
- ② たまねぎはみじん切り、キャベツはざく切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉を入れ、脂が少し溶け、粘りが出るまで手でねったら水けを切った豆腐を加えてさらに混ぜる。  
**POINT: ひき肉をしっかりねることで、調味料が混ざりやすくなる。**
- ④ 玉ねぎを加えてさっと混ぜ、コーンを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ しょうゆと酒を加えて混ぜる。
- ⑥ シューマイの皮を5ミリ幅に細切りにしバラバラにしておく。
- ⑦ 肉だねをスプーンでとって丸くし、切ったシューマイの皮をまわりにつける。
- ⑧ 蒸し器にキャベツを敷き、その上にシューマイを置く。  
**PONT: キャベツは芯も栄養たっぷりなので、芯も一緒に蒸す。**
- ⑨ 強火で10分、中火で10分ほど蒸したら出来上がり。

★蒸したキャベツと一緒に召し上がりください。

★お好みでしょうゆやポン酢につけてもおいしい。