

耐病ぼうず知らずねぎを使った ねぎたっぷりシューマイ

<< しっかり味がついているのでお弁当にもピッタリ!! >>



材 料 (30 個分)

耐病ぼうず知らずねぎ	2 本 (約 300g)
豚ひき肉	200g
片栗粉	大さじ 2+2/3
シューマイの皮	30 枚

A

しょうゆ	小さじ 5
酒	小さじ 2
ごま油	小さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
塩	2g (ひとつまみ)

レシピ制作 ;

栃木県立宇都宮白楊高等学校 食品科学科
食品製造分会 H&Y&M (ニックネーム)

アピールポイント!

耐病ぼうず知らずねぎは緑の部分もおいしいので残す部分も少なく、環境にもやさしい彩り鮮やかなシューマイです!

作り方

- ① 耐病ぼうず知らずねぎ (青い部分も含めて) をみじん切りにし、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② 別のボウルに豚ひき肉を入れ、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れよく混ぜる。
- ④ 20g ずつ (30 個分) に分け、シューマイの皮で包む。
- ⑤ クッキングシートを敷いた蒸し器に④を並べ、中火で 10 分蒸し、中まで火が通ったら完成!

※POINT

豚ひき肉は粘り気が出るまでよく混ぜ、お好みでねぎを少し大きめの粗みじんに切ると食感が良くなります。すぐ蒸せるように、調理する前に蒸し器の準備をしておきます。

