

たけのこの エビシュウマイ

高タンパク質
低カロリー
旬食材

Recipe



sakae's ouchi gohan



「マヨポングレ」

「ピリ辛中華ダレ」

材料

- ① オイスターソース
② コチュジャン
③ 水
④ [ラー油]



材料

- [マヨネーズ]
[ポン酢]
1:1の割合で水

①② = 2:1の分量で
レンジで20秒あたためるとGOOD!!



材料 (16個分 約35g)

- 口おきえび... 16尾
- 口シュウマイの皮... 16枚
- 口ヒリミンチ... 200g
- 口白ねぎ(みじん切)... 50g
- 口たけのこの水煮... 70g
- 口絹豆腐... 50g
- 口おろししょうが... 少々
- 口おろしにんにく... 少々
- 口酒... 大さじ1
- 口しょうゆ... 大さじ1
- 口片栗粉... 大さじ1
- 口鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ1+水小さじ1

((トッピング))

- ・ブロッコリー- たけのこの水煮
... 各1口大のもの16個づつ



- ① エビの下処理をする。臭みとアクを取るために片栗粉&酒(分量外+小)と塩(小さじ1/2)を入れ軽くもみ、水で洗う。
(ペーパーで水気を取っておく)
- ② ボウルにおきえびとトッピング用のたけのこのみじん切以外すべて材料を入れ、ねばり気が出るまで全体を手で混ぜ合わせる
- ③ ②をシュウマイの皮にのせ、おきえび、トッピング用のたけのこのブロッコリーを乗せて形を整えながら全体を包む
肉と具に隙き間があると崩れやすくなるので最後に全体をぎゅっと締めるように整える
- ④ 蒸す。
蒸し器、スチームオーブン、フライパンや鍋などご家庭の蒸し道具で約10分蒸して完成