



🍴🍴 イカ豆腐しゅうまい

おすすめの味わい: 辛口



ヘルシーだけど、イカの風味がしっかりしているので、子供も大人も大満足！
シュウマイの皮の代わりに、キャベツの千切りやキャベツで巻くのもOK！
するめや刺身に飽きたら、ぜひ！

調理時間：20分

カロリー：227Kcal (1人分)

塩分：1.9g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(2人分)

イカ(1/2杯 100g)、豚ミンチ(100g)、
玉ねぎみじん切り(1/8個分)、木綿豆腐(1/6丁)、
長ねぎみじん切り(3cm分)、
シュウマイの皮(1/2パック)、洋辛子(適量)
■塩・生姜汁(各小さじ1/2)、片栗粉(大さじ2)、
こしょう(少々)

作り方

- 1 イカは内臓を取り、細かく庖丁で切る。
- 2 豆腐はキッチンペーパーに包み水気を取る。
- 3 ボールに①・②と豚ミンチを加え、良く練り、たまねぎ・長ねぎと■を混ぜ、ピンポン玉くらいに丸める。
- 4 シュウマイの皮は細切りにし、③の周りにしっかりと手をつける。
- 5 強火で10分くらい蒸し、洋辛子を添える。