



🍴 レンコン海老シュウマイ

おすすめの味わい: **中口**



海老と豚肉の濃厚な味わいに、お酒が進みます。レンコンのシャキシャキ感がアクセントで、濃厚な味わいにも爽やかさが出しているなので、いくつでもいけてしまう！

調理時間: 20分

カロリー: 202Kcal (1人分)

塩分: 1.2g (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(4人分)

豚ミンチ(100g)、海老(8尾)、玉ねぎ(1/2個)、
ねぎ・生姜のみじん切り(各大さじ1)、
片栗粉(大さじ3)、レンコン(5cm)、辛子酢醤油

■A 醤油・酒・ごま油(各小さじ1と1/2)、
砂糖(小さじ1/2)、鶏ガラスープの素(小さじ1/2)

トッピング…サラダ用うずら卵、パセリ

作り方

- 1 玉ねぎ・ねぎ・生姜は、みじん切りにする。
- 2 レンコンは薄切りにする。
- 3 海老は、背ワタ・殻・尾を取り、みじん切りにする。
- 4 ボールに豚ミンチと③の海老を加え、よく練る。
- 5 ④に①・A・片栗粉を加え、さらによく練る。
- 6 ⑤をピンポン玉くらいにまとめ、②にのせ、うずら卵の薄切りとパセリをトッピングし、10分くらい蒸す。《電子レンジ容器で約7分》