

IH調理 焼きシュウマイ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

材料（20個分）

A 豚ひき肉	140g
むきえび(細かくたたく)	130g
玉ねぎ(みじん切り)	130g
干しいたけ(水で戻してみじん切り)	25g
しょうが汁	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ2/3
塩	小さじ2/5
片栗粉	大さじ1・3/4

市販のシュウマイの皮 20枚

水 100mL

材料（10個分）

A 豚ひき肉	70g
むきえび(細かくたたく)	65g
玉ねぎ(みじん切り)	65g
干しいたけ(水で戻してみじん切り)	13g
しょうが汁	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/3
塩	小さじ1/5
片栗粉	大さじ1

市販のシュウマイの皮 10枚

水 100mL（1回分）

作り方

- ボウルにAの材料を入れよく混ぜ20等分して、シュウマイの皮で包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「工程1」が表示されたら、1を並べ、水100mLを入れふたをして「OK」ボタンを押し、焼く。
- 表示部に「工程2」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して、「OK」ボタンを押し焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。