



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200℃

## 材料（20個分）

<b>A</b> 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）

<b>A</b> 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

1. 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。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」  
「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、1を並べ、水を入れふたをして中ま  
で火を通す。
4. 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛  
りつける。