



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

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

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「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 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。
- 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。