



手動

レンジ

200W

約5～7分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

158kcal

塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分 (5個)	2人分 (10個)
A 豚ひき肉	35g	70g
A 干しいたけ (戻してみじん切り)	1/4枚	1/2枚
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1/3弱	各小さじ1弱
A 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく (すりおろす)	各少々	各少々
玉ねぎ (みじん切り)	15g	25g
シューマイの皮 (市販の物)	5枚	10枚

## 作りかた

- 容器に玉ねぎを入れ **レンジ** **500W** **約40秒** で加熱し、冷ましておく。
- ボウルに①とAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **200W** **約5～7分** で加熱する。