



作りかた

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **073 肉シューマイ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

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 |