

肉シューマイ



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 **066 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
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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

肉シューマイのコツ

分量と作りかた①加熱時間

分量 加熱時間 **レンジ 500W**

1人分 約30秒