

えびシューマイ



作りかた

1. むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残った物の半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
2. ボウルに①とAを入れ、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。上に飾り用のむきえびをのせる。
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 **067 えびシューマイ** 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

155kcal

塩分

0.9g

※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)
むきえび	9尾(約90g)	18尾(約180g)
A ほたて貝柱(すり身状にする)	1/2個(約10g)	1個(約20g)
A たけのご水煮(みじん切り)	7.5g	15g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2(約5g)	大さじ1(約10g)
A 卵白	1/8個分	1/4個分
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1/8	小さじ1/4
A ごま油	少々	少々
A 塩	少々	少々
シューマイの皮(市販の物)	5枚	10枚