



## ホットプレート de 蒸しシュウマイ



### 材料 (30 個分)

豚ひき肉	300g
生しいたけ 3枚 (みじん切り)	
玉ねぎ 1個 (みじん切り)	
しゅうまいの皮	1袋 (30枚入りのもの)

### 【合わせ調味料】

塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ2
片栗粉	大さじ2

### 【上にのせるえびの材料】

冷凍のむきえび	30個
(解凍して、塩と酒で下味をつけて片栗粉をもみこんでおく)	
塩	少量
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

### 【シュウマイの下に敷く野菜と水】

白菜	1/4株 (手でひと口大にちぎる)
ニラ	1束 (5cm幅に切る)
えのき	1袋 (ほぐしておく)
水	1カップ

### 作り方

- ① ホットプレートに白菜、ニラ、えのきを敷きつめておく。(まだ加熱しない。)
- ② 肉シュウマイを作る。ボールに、合わせ調味料、豚ひき肉、生しいたけ、玉ねぎの順に入れ、そのつどよく手で混ぜる。
- ③ ②をシュウマイの皮で包み、①にどんどんのせ、えびも上にのせていく。
- ④ ③に分量の水をまわしいれ、ホットプレートの蓋をぴったりと閉め、高温で加熱する。ジュージュー音がしてから10分程度、途中こげそうだったら水を足しながら蒸す。野菜も一緒にポン酢やからし醤油をつけてどうぞ！

### かめ代さんからひとこと！

手作りの肉しゅうまいは格別です。

ホットプレートだと、一度に蒸せる上、たっぷりの野菜も肉のうまみを吸って甘味も増して本当に美味しいです！

包むのも適当に丸い形になっていれば大丈夫！

お子さまが皮に具をのせてギュッと握るだけでも十分です！

