

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

えのきだけ



調理時間

15分

皮を使わないヘルシーシュウマイ!

## えのきのレンジシュウマイ

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 200g

えのきだけ…………… 1/2袋(75g)

○オイスターソース…………… 小さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1/2

○しょうがチューブ…………… 1cm

○片栗粉…………… 大さじ1

○ごま油…………… 小さじ2

しょうゆ(好みで)…………… 適宜

練りからし(好みで)…………… 適宜

### 1 材料を切る

えのきは石づきを切り、2cmの長さに切る。

### 2 シュウマイのたねを作る

ポリ袋にひき肉と○を入れ、袋の上から手でもむ。10等分して濡らした手で丸め、1を周りにつける。

### 3 加熱する

2を耐熱皿に並べてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。好みでしょうゆ、練りからしをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索