

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

青梗菜



調理時間

20分

## 青梗菜を皮に見立てたヘルシーシュウマイ 青梗菜シュウマイ

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 180g

青梗菜…………… 2株

片栗粉…………… 少々

○オイスターソース……小さじ1

○しょうゆ……………小さじ1

○しょうがチューブ…小さじ1/2

○片栗粉……………小さじ2

○ごま油……………小さじ2

### 1 材料を切る

青梗菜は根元を切り落としてばらす。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱する。冷水につけ、大きめの葉8枚の片面に片栗粉をふる。

### 2 包む

ポリ袋にひき肉、○を入れて袋の上からよくこねる。袋から取り出し、濡れた手で8等分にして丸める。1の上のにのせ、くるくる巻いて耐熱皿にのせる。

### 3 レンジ加熱する

2にラップをかぶせ、600Wの電子レンジで7分加熱する。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索