

# タケノコ入りシューマイ



## 材 料（30 個 分）

タケノコ(正味)	.....	100g
豚ミンチ	.....	200g
タマネギ	.....	中 1 個
土しょうが	.....	1 片
シューマイの皮	.....	30 枚
レタス	.....	3 枚
ごま油	.....	大さじ 1
塩・コショウ	.....	少々

## 作 り 方

- 1) 茹でたタケノコを、みじん切りにする。タマネギと土しょうがも皮をむいてみじん切りにする。
- 2) ボウルに豚ミンチ、①のタケノコ、タマネギ、土しょうがを入れ、ゴマ油と塩コショウを加えて粘りが出るまでよくこねる。
- 3) ②のタネをシューマイの皮で包む。
- 4) 蒸し器にレタスを敷き、レタスの上に③のシューマイを並べて、約7分間蒸す。
- 5) レタスごと皿に盛り、ポン酢+ラー油+からしのタレなどにつけて食べる。



ワンポイント!

蒸すときはくっつかないように隙間をあけて並べましょう。



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

