

簡単！レンジシューマイ



豚肉の脂肪には悪玉コレステロール減少効果や、動脈硬化予防、心疾患予防効果が期待される不飽和脂肪酸、お肉には疲労回復効果が期待されるビタミンB1が含まれています。調理の際、アリシンを豊富に含んだ玉ねぎを一緒に使うと、ビタミンB1の吸収を促す役目があるので効果的です。



材料(4人分)

- ・豚ひき肉 …300g
- ・かに風味かまぼこ …60g
- ・コーンホール …50g
- ・玉ねぎ …100g
- ・かたくり粉 …大さじ2
- ・シューマイの皮 …20枚

A

- ・酒・ごま油 …各大さじ1
- ・オイスターソース …小さじ1
- ・しょう油 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こしょう …少々

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、コーンは汁気を切る。合わせて片栗粉をまぶす。かにかまぼこは半分に切って、荒くほぐす。
- ②ボウルにひき肉、Aを入れて練り混ぜ、①を加えてさっと混ぜる。
- ③皮で②を包む。耐熱皿にサラダ油少量を薄く塗り、並べ入れる。霧吹きで全体に水を吹きかけ、ふんわりとラップをかける。600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ④③を取り出し、ラップをかけたまま2～3分置き、余熱で中まで火を通す。