

いぶき料理教室

座間市食生活改善推進団体ひまわり会
平成 30 年 6 月 29 日

◎主食 ご飯 150g

◎主菜 うっかりシュウマイ

材料 9人分

豚ひき肉	600g
玉ねぎ	300g
ピーマン (2ヶ)	80g
コーン (ホール缶詰)	240g
シュウマイの皮	36枚
グリーンピース	36個
A	しょうゆ 大2
	酒 大2
	砂糖 小4
	塩 少々 0.8g
	こしょう 少々
片栗粉 (野菜にまぶす)	大2
片栗粉 (肉に入れる)	大21
片栗粉 (肉にまぶす)	大4
サラダ菜	9枚

<作り方>

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにして、片栗粉 大2まぶす。
- ②ボウルにひき肉を入れて練り、Aを加えてさらによく練る。
片栗粉大2を加えて混ぜる。
- ③②に①とコーンを加えて混ぜ、36等分して丸める。
片栗粉 大4を全体にまぶす。
- ④③にグリーンピースをのせてシュウマイの皮で包む。
- ⑤ワケツを熱し、④のシュウマイ12個並べる。
湯を100cc~150cc入れて蓋をして、弱火~中火で様子を見ながら8~10分蒸し焼きにする。
(これを3回繰り返して、36個分を焼く)
- ⑤器に盛って、サラダ菜を添える。

(*お好みで、ポン酢・からしを添えても美味しい)

◎副菜 洋風白和え

材料 9人分

木綿豆腐	2丁 (600g)
アボガド	4ヶ
ハム	8枚
ミニトマト	24ヶ (120g)
A	すりごま (白) 大4
	マヨネーズ 大6
	砂糖 小4
	しょうゆ 大2

<作り方>

★下ごしらえをする

- ①豆腐はペーパータオルに包んで皿2~3枚をのせ、厚みが半分くらいになるまで、30分ほどしっかり水きりする。
- ②アボガドは縦にぐるりと包丁を入れ、ひねって2等分する。種を取って、皮をむき、1.5cm角に切る。
- ③ミニトマトはへたをとって横半分に切る。
- ④ハムは1cm角に切る。

★和える

- ⑤①の豆腐を手でよく手でくずしながらボウルに入れ、さらにゴムべらでよくつぶす。
- ⑥Aのすりごま・マヨネーズ・砂糖・しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦食べる直前に⑥にアボガド・ハム・ミニトマトを加えて和える。