

# ♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

## お子様と一緒に! 野菜モリモリ♪ お野菜シューマイ



### 材料：2人分

- A. 豚ひき肉・・・100g
- A. 玉ねぎ・・・1/4 個
- A. おろし生姜・・・5g
- B. 卵・・・1/2 個
- B. 塩・・・小さじ 1/6
- B. オイスターソース・・・小さじ 1
- B. ごま油・・・小さじ 1
- B. 酒・・・小さじ 1
- B. 片栗粉・・・小さじ 1
- C. れんこん・・・30g
- C. にんじん・・・30g
- C. 青梗菜・・・30g
- 辛子・・・お好みで



① 豚ひき肉はぎりぎりまで冷蔵庫で冷やしておく。玉ねぎはみじん切りにする。



② ボウルに A と B の材料を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせる。



③ れんこんとにんじん、青梗菜はそれぞれ細かくみじん切りにしておく。



④ 肉ダネを丸め、刻んだレンコンやにんじん、青梗菜ををまぶす。



⑤ 蒸し器に水を張り、お湯を沸騰させる。クッキングシートや青梗菜を敷き、④のシューマイを並べる。

### ポイント

この時、便利な「湯沸かし機能」を使うと、沸騰したタイミングでお知らせしてくれます。



⑥ 蓋をして蒸気が上がる程度の火加減で 10 分間蒸す。