

⑬椎茸のカニしゅうまい



♪材料(約20個分)♪

生椎茸・・・20枚／カニ・・・小1缶(55g)／豚ひき肉・・・240g／玉ねぎ・・・200g／片栗粉・・・大さじ2
長ネギのみじん切り・・・大さじ3／A(塩・・・小さじ1/2／しょうゆ・・・小さじ1／酒・・・大さじ1／ごま油・・・
大さじ1／こしょう・・・少々)／片栗粉・・・適宜(椎茸の内側にふる分)／しゅうまいの皮・・・2/3パック／
マスタード・・・適宜

♪作り方♪

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉大さじ2をまぶす。
- ② ボールに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで十分に練る。カニを缶汁ごと加え、長ねぎのみじん切りも加えて、さらによく練る。
- ③ ②に①の玉ねぎを加え、よく混ぜる。
- ④ 軸を切った椎茸の内側に片栗粉を薄くまぶし、③を等分に乘せて、はりつける。その上に5ミリ幅に切ったしゅうまいの皮を菊の花のように乗せ、蒸気の上だった蒸し器で7～8分蒸す。辛子しょうゆでいただく。

<1個分 エネルギー:42kcal 食塩相当量:0.3g>

♪ひとこと♪ 肉だねをよく練ることがポイントです。