

野木町地産地消メニュー



136 白菜の鶏ひき肉しゅうまい



調理時間 30～40分

白菜の消費もはかどる生姜香るヘルシーしゅうまいです。

食材の旬

白菜 11月～2月

生姜 6月～8月

【材料】

白菜	300g
鶏むねひき肉	150g
塩	少々
生姜	1かけ
酒	大さじ1
こしょう	少々
酢・しょうゆ	各大さじ1

【作り方】

- ①白菜は 5～6cm幅に切り、やわらかく茹でる。しゅうまいの皮用の白菜 6枚以外は、細かく切り、水気を絞っておく。生姜はみじん切りにする。
- ② ボウルに、鶏ひき肉と塩を入れ混ぜる。細かく切った白菜と生姜、酒、こしょうを加え混ぜ合わせ、6等分にする。
- ③ 皮用にとっておいた白菜の上に②をのせ、端から巻く。これを6個作る。
- ④耐熱の器に③を間隔をあけてのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W 6分)で加熱する。
- ⑤器に盛り、酢しょうゆを添えて。

～ひとくちメモ～ しゅうまいの皮がなくても、白菜とひき肉があれば手軽に作れるしゅうまいです。水けをきらずにぐるぐるっと巻くと、ジューシーに仕上がります。