



## 大豆製品を摂ろう！ ☆豆腐シューマイ☆

【材 料】	(約20個分)
鶏ひき肉	150g
豆腐	1/3丁
玉ねぎ	1/2個
れんこん	30g (大きめなら1cm)
椎茸	1枚
おろししょうが	チューブ2~3cm
薄口しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
シューマイの皮	1袋

### 【作り方】

- 豆腐はよくつぶす。マッシャーを使うと滑らかです。
- 玉ねぎ、れんこん、しいたけはみじん切り。

- ① ひき肉、豆腐、野菜、調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② 混ぜた具をシューマイの皮で包む。
- ③ クッキングシートにのせ、約10分蒸す。

### 【電子レンジで蒸す場合】

500Wで10個 5分が目安です。

☆蒸した方が、豆腐のフワフワ感がより味わえます。

- シューマイの皮は、半分の長さに切って、千切りにしたものをたねのまわりに付けるのもおすすめです！

