

# ブロッコリーシュウマイ



ブロッコリーをたっぷり使った  
インパクトのあるシュウマイです。  
ブロッコリーのほくほくした食感も  
楽しめます。

## 【材料（4人分）】

A	ブロッコリー	中1個
	豚ミンチ	300g
	生姜すりおろし	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは一口サイズの小房を16個分取り分ける。残りはみじん切りにする。  
(ブロッコリーの大きさによって量は加減してください。)
- ② ボウルに豚ミンチとA、みじん切りにしたブロッコリーを入れ、練り混ぜる。
- ③ ②を16等分し、①のブロッコリーの下半分を包むようにして丸める。
- ④ 耐熱皿に③を並べ、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで4分程度加熱する。一度取り出して、前後を入れ替え、さらに1分程度加熱する。

※電子レンジの機種によって加熱ムラがあるため、一度に加熱する量やシュウマイの位置を入れ替えるなど、均一に火が通るように調整してください。

※からしや酢醤油などはお好みでどうぞ。