

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）】

	ブロッコリー	．．．．．	中1個
	豚ミンチ	．．．．．	300g
A	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。