

## vol.13 野菜たっぷりえび蒸し餃子



### 材料 (4人分・ファミリー スチームケース用)

- ・餃子の皮 (大判) 20枚
- (中種)
- ・むきえび 250g (正味)
- ・A(塩こしょう・各少々、酒・小さじ1、片栗粉・小さじ1/2)
- ・豚ひき肉 120g
- ・キャベツ 100g
- ・しいたけ 2枚
- ・しょうが、にんにく 各 かけ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- (下段)
- ・水 カップ1
- ・チキンスープの素 (顆粒) 大さじ1
- ・酒 大さじ2

スプラウト\*、しょうゆ、酢 お好みで適量

\*写真はレッドキャベツのスプラウト

### 作り方

- 1 キャベツは細切りにして塩をふって少し置いておく。しいたけはみじん切りにする。  
むきえびは荒く刻んで塩こしょうし、Aをまぶしつけておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉としょうが、にんにく、しょうゆを入れてよく練り合わせたら、  
しっかりと水気を絞った10のキャベツとむきえび、しいたけ、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2をスプーンですくって餃子の皮で包む。
- 4 スチームケースに下段の材料を入れて500wの電子レンジで1分加熱する。取り出してトレイをのせ、  
その上に3の餃子を並べて上から水 (分量外) を少々かけ、蓋を閉めて500wの電子レンジで8分ほど加熱する。
- 5 お好みで上にスプラウトを散らし、酢じょうゆとラー油を付けていただく。