



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
7月
27日 放送分

しゅうまいのグリーンピースが嫌いな方が意外に多いので、代わりに旬のえだまめを使います。夏休みが始まる時期なので、親子で作れる簡単で美味しいレシピを提案いたします。

第2回

簡単レンジしゅうまい



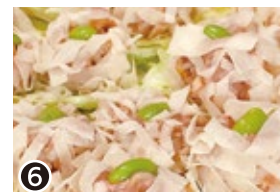
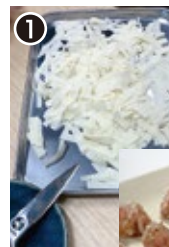
レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《16コ分》

- 桃豚ひき肉 …………… 100g
- もやし …………… 100g
- はんぺん …………… 1枚
- ★オイスターソース …… 小さじ2
- ★片栗粉 …………… 小さじ1
- ★ごま油…………… 小さじ1
- ★こしょう …………… 少々
- しゅうまいの皮 …………… 1袋
- むきえだまめ …………… 16粒
- キャベツの葉 …………… 2～3枚

作り方

- ①しゅうまいの皮は半分に切ってから細切りにしておく。
- ②ポリ袋にはんぺんを入れ、揉んで滑らかにする。
- ③もやしを加え、上から揉んでポキポキ折る。
- ④豚肉、★を加え、更に揉んで混ぜ合わせる。
- ⑤16等分にして丸く成形し、しゅうまいの皮をつける。
- ⑥耐熱皿にキャベツの葉を敷き、⑤を並べ、えだまめを1粒ずつのせる。
- ⑦ラップをしてレンジで5分(600Wの場合)加熱する。
- ⑧しょうゆ、からしなどお好みのたれを添える。



ポークランドグループ