

シュウマイ



●シュウマイについて

中国料理では本格的な料理とは別に、軽食にあたるものを「点心」と呼びます。点心の多くは粉類を用いて作られ、粉で皮を作りあんを包む形式のものが多くなっています。

点心は塩味のものと同味のものに分けられ、塩味のはぎょうざやシュウマイ、春巻きなど、甘味のものにはあんまんやごまだんごなどがあります。

材料（4人分）		切り方	作り方
★豚ひき肉	280g		【下準備】 ・ 干しいたけは水で戻す。 ① ★の材料を合わせて、粘りが出るまでよく練る。 ② ①を丸めてシュウマイの皮で包み、グリーンピースを上のにのせる。（一人2個） ③ 蒸気の上った蒸し器に入れて蒸す。（目安：15分）
★玉ねぎ	80g	みじん切り	
★長ねぎ	40g	みじん切り	
★干しいたけ	1枚（2g）	みじん切り	
★しょうが汁	小さじ1杯分		
★塩	小さじ1/5		
★砂糖	小さじ1/2		
★しょうゆ	大さじ1強		
★ごま油	小さじ1/2		
★片栗粉	大さじ2弱		
シュウマイの皮	8枚		
グリーンピース	8粒		

・給食用の皮は市販よりも大きめです。ご家庭では用意する皮の量を多くしてください。

・蒸し器がない場合は、フライパンとお皿を使って代用することもできます。

