



ふきの葉香る 焼きシューマイ

包む技術いらず♪フライパンでつくるからラク

カロリー	1コ66kcal
季節	春レシピ
食材	肉 野菜
効能	冷え むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 水毒 陽実

材料【12コ分】

しゅうまい皮…1袋 半分に切って干切り

高野豆腐…2枚（40g）水に戻して5mm角

ふきの葉（ゆで）…50g 塩ゆでして水にさらし水気を絞ってみじん切り

鶏ミンチ…180g

オリーブオイル…小さじ2

<調味料>

酒…大さじ1・みそ…小さじ1/2・粗塩…ひとつまみ・水…大さじ3・生姜すりおろし…小さじ1・こしょう…適量・片栗粉…小さじ1

作り方

- 1 鶏ミンチに<調味料>を加えて、よく混ぜる。
- 2 1に高野豆腐とふきの葉を加えて混ぜ、1 2等分する。
- 3 しゅうまいの皮をラップにのせて2を丸めてのせ、全体をしゅうまいの皮で包み込む。
- 4 フライパンにオリーブオイルを敷いて3を並べる。中火で2分程焼き、水を注ぎ入れ、フタをして10分蒸し焼きにする。

薬膳ポイント

包むのが面倒なときは、同じ材料で「そぼろ」に♪