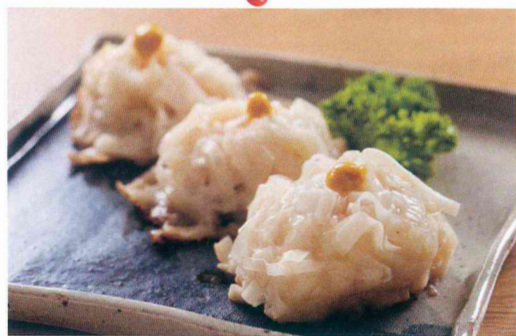


温度
調節機能

フライパンで一度に沢山できますよ♪
お気軽 * えびシュウマイ



材料

ムキえびなどお好みで…100g前後
はんぺん…1袋(約100~110g)
シュウマイの皮…1袋
玉ねぎ…1/2個
片栗粉(*)…大さじ1

調味料

醤油…小さじ1
卵白…1個
片栗粉…大さじ1
ゴマ油…大さじ1
塩…小さじ1/2
酒…大さじ1
ショウガ(すりおろし)…小さじ1

①.

ムキえびは下処理して、片栗粉と酒(共に分量外)でもみ洗して、水分をしっかりとりおき、粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして材料の片栗粉(*)をまぶしておく



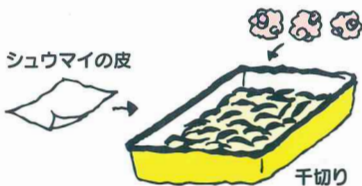
②.

ボウルに調味料とえび、玉ねぎ、はんぺんを入れ、はんぺんを手で握りつぶしながら全体になじむまでしっかり混ぜ合わせる。



③.

半分にカットし、それを千切りにしバットなどに広げたシュウマイの皮の上に、適当な大きさに丸めた②をおき、皮が全体にまんべんなく付くよう、優しく手で押さえる。



④.

火をつけずに、薄くゴマ油をしいたフライパンにシュウマイを並べ、並べ終わったら火をつける。水を入れ蓋をしてコンロを**170度**に設定し**約10分ほど焼く**。全体がツヤっとぷくらしてきたら、火が通っています♪

