

今月の食材
ホタテ

ホタテシューマイ

材 料 (8個分)

- ・ホタテ貝柱(刺身用) ……4個
※ベビーホタテの場合は8個使用
- ・はんぺん(大判) ……1枚
- ・シューマイの皮 ……8枚
- ・刻みネギ ……大さじ1
- ・水 ……小さじ1

【調味料A】

- ・塩こしょう ……少々
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・中華スープの素 ……小さじ2
- ・片栗粉 ……小さじ2



作り方 (調理時間 約20分)

- ①ホタテを4等分に切る。
- ②はんぺん、刻みネギ、【A】をポリ袋に入れ、手ではんぺんを揉み崩しながら混ぜる。
- ③濡らした手のひらにシューマイの皮を1枚広げ、②を小さじ1程のせる。真ん中にカットしたホタテを2個入れ、軽く手のひらを閉じながら包み形を整える(8個作る)。
※ベビーホタテの場合は、半分にカットし、2個入れて包む。
- ④深さのある皿にクッキングシートを敷き、③を並べて水をまわしかける。ふんわりラップし、レンジで加熱して完成(600W約1分40秒、500W約2分)。