

海老入りしゅうまい

■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに挽き肉・えび・しょうがのしぼり汁・**A**を加えて、粘りが出るまで手早く練り混ぜる。
①の玉ねぎを入れ、優しく混ぜ合わせる。
シュウマイの皮で包み、グリーンピースをのせて、蒸気の上った蒸し器で、強火で8分くらい蒸す。
- ③ 器に盛り、お好みで酢じょうゆ、からしをつけていただく。
【シュウマイの包み方】

材料

豚挽き肉	200g
えび（背わたを取り粗く刻む）	80g
しょうが汁	1片分（10g）
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
片栗粉	大さじ2
シュウマイの皮	20枚
グリーンピース又はコーン	20個

Check Point

玉ねぎに粉をまぶし、水っぽくなるのを防ぎましょう。
肉はよく練ると素敵な弾力が出ます。玉ねぎは最後にいれた方が水っぽくなりません。



簡単トリュフ

材料

生クリーム	75g
製菓用チョコレート	100g
洋酒（ラム酒などあれば）	小さじ1
ココアパウダー	適量

作り方

- ① チョコレートは包丁で、細かく刻んでおく。
- ② 耐熱容器に分量の生クリームを入れ、600wのレンジで1分位加熱する。①のチョコ、洋酒を加えよく混ぜて溶かす。
- ③ ②が固まりかけたら、8等分して丸め、ココアをまぶす。

■ 4人分



作業時間 5分

Check Point

チョコは加熱しすぎに注意！！



■ 4人分

所要時間 15分

かにかまとチーズの簡単春巻き

材 料

春巻きの皮	8枚
スライスチーズ（半分に切る）	4枚
大葉（半分に切る）	4枚
かにかま	8本
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① 春巻きのなめらかな面を下にしてひし形の向きに置き、手前の方にチーズ・大葉・かにかまの順にのせ、春巻きの要領で巻き、巻き終わりを水で溶いた小麦粉で閉じる。



- ② 180℃の揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

Check Point

【春巻きの皮の扱い方】

袋のまま常温に戻します
(15~20分)。

3~4枚ずつはがし、その後1枚ずつはがすと、皮が破れにくく、きれいにはがれます。ツルツとした面が外側になるように巻きましょう。

野菜と春雨の中華風スープ

材 料

サラダ油	大さじ1/2
ベーコン（2cm幅）	1枚
にんじん(短冊切り)	30g
白菜（1cm幅）	1枚
干しいたけ(水で戻す→薄切り)	1枚
水	800cc
中華スープの素	小さじ2
春雨	40g
B 塩	小さじ1/3~
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを入れて中火で炒める。ベーコンの脂が出たら野菜・しいたけも加えて軽く炒め、水・中華スープの素を注ぐ。
- ② 煮立ったら春雨を加え、弱火で3分位煮て火を通す。
Bを加え、塩加減を整え器に盛る。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

ヘルシーで腹持ちの良い定番スープですね。

今回は臭だくさんですが、卵、わかめ、キャベツなどある物で手軽に作って下さい。

春雨はお湯で下ゆですると、食感が少し変わりますのでお好みで。