

## 海老入りしゅうまい



■ 4人分

所要時間 25分

### 材 料

豚挽き肉	200g
えび（背わたを取り粗く刻む）	80g
おろししょうが（お好みで）	少々
<b>A</b> 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

### 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る。  
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】

### 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。  
バットなどにラップを敷き、チョコを流し入れ冷凍庫で冷やす。
- ③ ②が固まったら、8等分して手早く丸め、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！！  
冷蔵だと日持ちは2～4日。



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	



所要時間 15分

### 作り方

- 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。
- 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。

**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。