

キムチしゅうまい

～キムチのほんのりピリカラがタレいらず～



1人分 219kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

豚ひき肉	120g	A	酒	小さじ
白菜キムチ	60g		片栗粉	小さじ
玉ねぎ	50g		ごま油	小さじ
生しいたけ 1枚 (15g)				
しゅうまいの皮	10枚			
レタス	50g	1		

作り方

- ① 白菜キムチ、玉ねぎはみじん切りにする。
しいたけは石づきをとり、みじん切りにする。
- ② レタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボウルに豚ひき肉と①、Aを入れよく練る。
10等分に分けしゅうまいの皮に包む。（※包み方は下記参照）
- ④ 耐熱皿に間隔をあけて③を並べ、ふんわりとラップをかけ
電子レンジ 600Wで5分加熱する。そのまま5分蒸らす。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、盛り付ける。

※しゅうまいの包み方

親指と人差し指で輪を作り、その上にしゅうまいの皮と肉だねをのせ、スプーンで押し込むようにして形を整える。