

稲門会

男の料理塾



◇ブロッコリー入りえび華シューマイ (1袋⇒30枚分)

2025/3/7

鶏ひき肉 300g
むきえび 180~200g
はんぺん 2枚
長ねぎ 1本
しょうがみじん切り用
ブロッコリー100g
片栗粉 大1
★しょうが汁小1
★酒 大1/2
★しょう油 大1
★砂糖小1/2 &
★中華だし小2

- ①えびは背ワタを取り除き塩で軽くもみ、水で洗い、さらに片栗粉でもみ、汚れを洗い流して水気を取ってから粗みじん切りにしておく。
- ②はんぺんは袋ごと手をつぶす。
- ③ブロッコリーは小房に分けて粗みじん切りにし、しょうがと長ねぎのみじん切りに片栗粉をまぶす。
- ④ボウルにひき肉と①②と★印を加えて良くねり、③を入れて軽く混ぜ合うわせる。
- ⑤シューマイの皮を5mm幅くらいに切りバットに広げる。
- ⑥④の肉だねを30等分に丸めて⑤の皮をからめる。
- ⑦クッキングシートをしいた蒸し器に⑥を並べ、約17~18分蒸す。



◇レンコンの中華風きんぴら (2人分)

レンコン約80g
人参 30g
ピーマン 1ヶ
ごま油 大1/2
☆中華だし小1
☆水 100cc
☆酒 大1/2
☆みりん大1/2
☆しょう油大1/2
☆白ごま 適宜

- ①れんこんは皮をむき、半月かいちょう切りにして水にさらす。人参も半月かいちょう切り。ピーマンは種を除き、千切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れて、レンコンと人参を炒める。油が馴染んだら☆を加えて汁気が少なくなったらピーマンを加えて、さらに汁気を飛ばしながら炒める。
- ③器に盛り付けて、白ごまをふる。



◇大根の味噌汁 (2人分)

大根 100g
油揚げ 1/2枚
乾燥ワカメ 大1
ねぎ 適宜
だし汁 400cc
味噌 16g

- ①大根は銀杏切り、油揚げは縦半分にして1cm幅、ねぎは薄切り。
- ②鍋にだし汁と大根を入れて中火にし、沸騰したら弱火にして柔らかくなったら油揚げを加えて、ワカメを入れてひと煮たちしたら味噌を溶き入れ沸騰させないように弱火のままでねぎを加えて、再沸騰直前で火を止めて出来上がり。

