

副食

ロールしゅうまい

[1人分] エネルギー：153kcal 塩分：1.1g



材料 [4人分]

- ずわいがにの水煮缶：135g（正味）
- 春雨：10g
- えのきたけ：40g（正味）
- ピーマン：30g（正味）
- しゅうまいの皮：20枚

【A】

- 生姜汁：5g
- 塩：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2
- 片栗粉：大さじ2
- 小麦粉（全粒粉）：大さじ1

作り方

1

ずわいがにの水煮缶から中身を出し、水気を切ってほぐします。春雨はゆで戻して3cmくらいに切ります。えのきたけは石づきを除いて3cmくらいに切ってほぐします。ピーマンは千切りにしておきます。

2

"1"と【A】の材料を入れて混ぜ合わせます。

3

しゅうまいの皮に"2"を乗せて巻き包みます。

4

蒸し器にクッキングシートを敷いて、強火で6分蒸します。