

副食

きのこしゅうまい

[1人分] エネルギー：58kcal 塩分：0.2g



材料 [4人分]

(12個)

- しいたけ：12個
- しゅうまいの皮：12枚
- グリンピース：12粒
- 片栗粉：適量

【A】

- グルテンバーガー：100g
- 長ねぎ：10cm
- 生姜：1/2片
- 片栗粉：大さじ1
- 醤油：小さじ1/2
- 塩：少々

- 醤油：適量
- 練りがらし：適量

作り方

1

しいたけは石づきを除きます。しゅうまいの皮は中心に×印の切れ目を入れます。

2

長ねぎと生姜をみじん切りにして、【A】の材料を混ぜ合わせます。

3

しいたけの裏側に片栗粉をまぶし、"2"をこんもりと詰め、上にしゅうまいの皮をつけてグリンピースをのせ、蒸気の上だった蒸し器で10分蒸らします。

[ワンポイントアドバイス]

お好みで醤油、練りがらしをお使いください。