

蒸した水なすがじゅわっと仕上がる!

水なすのじゅわっとシュウマイ



• 蒸して • 難易度 ☆★★ • 調理時間 40分

材料 (4人分)

・豚ミンチ肉	300g
・塩、胡椒	少々
・水なす(中)	1個
・青ねぎ	3本
・醤油	大さじ2
・しょうが	1/2片
・酒	大さじ1
・ごま	少々
・シュウマイの皮	1袋

作り方

- ①. 水なすは粗いみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②. ボウルに豚ミンチ肉、塩、胡椒を入れてよく粘り気が出るまで握りしめるようにして手で混ぜる。粘りが出たら、醤油、しょうが、酒を入れて混ぜ、さらに水なす、青ねぎも加える。
- ③. シュウマイの皮に②のミンチをつめて包みこみ、上にごまをのせる。
- ④. 湯気がたっている蒸し器にクッキングシートをしき、③のしゅうまいを並べ、10分蒸す。
- ⑤. 湯気に気をつけてお皿に並べる。辛子醤油につけて食べてもおいしい。

ひとこと

蒸した水なすは、じゅわっとジュシーな仕上がりになります。

ワンポイント

蒸し器には、今回クッキングシートをしきましたが、キャベツやはくさいがあるなら、それらをひくと彩りもいいですし、食べれるので一石二鳥です♪

蒸すという調理法は栄養を保持しやすいので、ぜひたくさん取り入れてほしい調理法です!