

フライパンでできる

ちっチャイ菜のシュウマイ (2 人分)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 6~7 枚

豚ひき肉 250g

A {
しょうゆ 大さじ 1
酒 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
おろししょうが お好みで
ごま油 小さじ 1
水 適量



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の葉を縦に半分に切り、芯に近い方を 5 センチ程度切り落とす。葉側はふんわりとラップをして 600W で 2 分加熱する。
- ② 芯に近い方はみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②と A を混ぜ合わせて、ひと口大に丸める。
- ④ 水気を切った①を②のまわりに巻く。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、シュウマイを並べ火にかける。水を入れ沸騰したらすぐ蓋をして中火で 10 分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなって底がカリッとしたら完成。