



黒豆の初春焼売

174kcal／調理時間20分

[材料4人分]

シュウマイの皮	8枚
豚ひき肉	100g
市販の黒豆(甘煮)	100g
白ねぎ	1/3本
赤ピーマン	1個
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ1

A

塩・こしょう	各適量
しょうゆ	大さじ1/2
酒	少々
みりん	少々
ごま油	少々

[作り方]

1. 白ねぎと赤ピーマンを粗みじんに切る。
2. ボウルにひき肉とAの調味料を入れ、1の野菜、卵白、片栗粉を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 2に黒豆を加え、軽く混ぜ合わせたら、シュウマイの皮で包む。
4. 3を耐熱性の器に入れ、蒸気の上だった蒸し器で12分間蒸す。

[ポイント]

3. シュウマイの皮に具をのせ、スプーンで押しながりにぎるようにし、円筒状に形作る。