

もちきびシュウマイ

1個分 53 kcal



【材料】20 個分	【作り方】
<p>豚ひき肉・・・150g 綿豆腐・・・・150g たまねぎ・・・1個 卵・・・・・・・1個 生姜・・・・・・・1かけ(10g) ごま油・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・小さじ1/2 こしょう・・・・少々 しょうゆ・・・・小さじ1 グリーンピース・20粒 もちきび・・・・100g</p>	<p>もちきびは、前日から水につけて冷蔵庫で保管する。使用する前にザルにとり水けを切ってから使用する。豆腐は湯通しして水けを切っておく。</p> <p>ボールに豚ひき肉・豆腐・たまねぎのみじん切り・卵・生姜汁・ごま油・塩・こしょうを加えて、よく混ぜ合わせる。</p> <p>を20等分にし、ひと口大に丸めてもちきびをまぶしつける（お皿にもちきびを入れて、肉団子を転がしてまぶしつけるときれいにつきやすい）。</p> <p>中央にグリーンピースをのせる。</p> <p>蒸し器に を並べて強火で蒸す。（約15分）</p>