



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



レンジで簡単しゅうまい



材 料 (2 ~ 3 人分)

豚ひき肉	250g (赤身がおすすめ)
シュウマイの皮	12 枚
白ねぎ	1/2 本 (40g)
しょうが	ひとかけ (10g)
パン粉	大さじ3
水	大さじ2
塩麴	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
青ねぎ (彩り用)	分量外

使用した容器：満水容量 400mL の耐熱容器。

(品番 PHZ-40)

作 り 方

- 1 パン粉大さじ3 に水大さじ2 を加えふやかす。
※ちょうどひたひたになる量なので
水を切る必要はありません。
- 2 ボウルに豚ひき肉、塩麴大さじ1、
鶏ガラスープの素小さじ1/2、
ふやかしたパン粉を入れてよく混ぜる。
- 3 ねぎ、しょうがをみじん切りにして
豚ひき肉と混ぜる。
- 4 シュウマイの皮がくつつくのを防ぐため
皿にラップを敷き、タネを丸めて並べ、
その上にシュウマイの皮をのせふんわり包む。
※皮の部分を上にして電子レンジで
チンした方が形崩れしにくいです。
- 5 水を大さじ1 (分量外)、上からふりかける。
ふんわりラップをかけて600wの電子レンジで
5 ~ 6 分加熱してできあがり。

※冷蔵保存：3 日間