

レシピ: "豆腐シュウマイ"

準備時間

20
分



"豆腐シュウマイ"

調理時間

10
分

分量

2
人分

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁
玉ねぎ	80g
むきエビ	40g
【調味料】	
鶏ガラスープの素	小さじ1
減塩醤油	小さじ1/2
おろし生姜	お好み
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ2弱
シュウマイの皮	10枚
枝豆orとうもろこし	お好み

作り方

- ① 豆腐は水切りをする
- ② 玉ねぎはみじん切り、エビは大きめに切る
- ③ ②に鶏ガラスープの素、減塩醤油、おろし生姜、ごま油、片栗粉を加えてよく混ぜ、①の豆腐を加えてさらに混ぜる。
- ④ ③を等分になるように丸め、上からシュウマイの皮をかぶせ、形を整える
- ⑤ クッキングシートや白菜などを敷いた皿にのせ、蒸し器に入れて、8-10分蒸す。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.9

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物