

教えて みんなの
うちのごはん

／今月のテーマ／
蒸し物レシピ

いま人気の蒸し料理！
バラエティ豊かなアレンジレシピをご紹介します♪

材料(6個分)

生地 おからパウダー…30g ドライフルーツ、
きなこ…10g ナッツ…各70g
砂糖…20g
ベーキングパウダー…3g
豆乳…150ml
たまご…1個
サラダ油…大さじ1

作り方

- ①生地の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。ドライフルーツ、ナッツも混ぜ合わせる。
- ②耐熱カップに流し入れ、電子レンジ600wで5分加熱する。竹串を刺して生地がついてくるようなら、加熱時間を増やして調節する。

おから蒸しパン

Time 参考調理時間：約15分
Kcal 1個あたり：約202kcal



山県市
ゆかりんさん

生地はヨーグルトくらいの固さになれば大丈夫。
適当でかまいません。ヘルシーだし簡単に作れますよ！

Time 参考調理時間：約30分
Kcal 1個あたり：約75kcal

羽島市
ゆめこさん

材料(20個分)

豚ひき肉…400g
玉ねぎ…150g
シュウマイの皮…30枚
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1
A ごま油…大さじ1
オイスターソース…小さじ1
すりおろししょうが…小さじ1
塩…ひとつまみ
ボイルむきエビ…10尾
むき枝豆…10粒

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、シュウマイの皮は細切りにする。
- ②豚ひき肉、玉ねぎ、Aを合わせ、粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③②をひとくち大に丸め、シュウマイの皮をまぶし、上にエビ、むき枝豆をのせる。
- ④蒸気のあがった蒸し器で8～10分蒸す。

編集部より

細切りにしたシュウマイの皮に
丸めた種をコロコロするだけ。
お子さんといっしょに
作ってみては？



れんこんと鶏ひき肉の蒸し物

Time 参考調理時間：約30分
Kcal 1個あたり：約89kcal

材料(12個分)

れんこん…200g
鶏ひき肉…400g
たまご…1個
鶏ガラスープ…小さじ1
A 片栗粉…大さじ2
おろししょうが…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1
片栗粉…大さじ1
ポン酢、ねりからし…適量

作り方

- ①れんこんの皮をむき薄切りにし、水にさらす。
- ②鶏ひき肉とAを合わせ、粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③①のれんこんの水気を拭き、片面に片栗粉をまぶす。
- ④ビニール袋に②を入れ角をカットし、れんこんの片栗粉をつけた面に適量しぼり出してれんこんではさむ。
- ⑤蒸気のあがった蒸し器で15分蒸す。

瑞穂市
まかりさん



チーズ入り洋風茶碗蒸し

Time 参考調理時間：約30分
Kcal 1個あたり：約140kcal

材料(4個分)

卵液 たまご…2個
水…300ml
白だし…大さじ2
貝 ベビーチーズ…2個
ウインナー…4本
コーン(水煮)…20g
じゃがいも…1/4個
ほうれん草…1株
かまぼこ…適量

作り方

- ①たまごを溶き、水、白だしを合わせ濾す。
- ②ベビーチーズを小さく切り、ウインナーは輪切り、じゃがいもは小さい角切りにし電子レンジ600wで1分強加熱してやわらかくする。ほうれん草は茹でて水にとり、2cm程度の長さに切る。かまぼこは薄切りにする。(トッピング用に少し分けておく)
- ③器に具材を入れ卵液をそそぎ、蒸気の上がった蒸し器に入れふたに菜箸をかませて隙間をつくり、強火で3分、弱火で10分蒸す。
- ④表面に、分けておいた具材をトッピングする。

瑞穂市
みかんさん

卵液は水の代わりに牛乳でもよいと思います。

