

∖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♪

材料(6個分)

おからパウダー…30g きなこ…10g

ドライフルーツ、 ナッツ···各70g

砂糖…20g

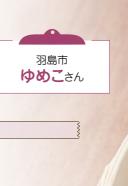
生地 ベーキングパウダー…3g 豆乳…150ml

> たまご…1個 └ サラダ油···大さじ1

作り方

- ●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。





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

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

参考調理時間:約30分

1個あたり:約75kcal

- 塩…ひとつまみ

ボイルむきエビ…10尾 むき枝豆…10粒

作り方

- ●玉ねぎはみじん切り、シュウマイの皮は細切りに
- 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。



お子さんといっしょに

作ってみては?



まかりさん

参考調理時間:約30分

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 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
- 3①のれんこんの水気を拭き、片面に片栗粉をま
- 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。

チーズ入り洋風茶碗蒸し



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。

(Time) 参考調理時間:約30分

1個あたり:約140kcal

材料(4個分)

花シュウマイ

- たまご…2個

水…300ml - 白だし…大さじ2

- 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

- ●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。
- ◆表面に、分けておいた具材をトッピングする。

05 DEKO.2025.11