



レンジで作る！包まない ブロッコリーシューマイ

所要時間
25
MIN

包まないのに、ちゃんとシューマイ！ポリ袋で後片付け簡単、
レンジでラクうま♪野菜も摂れて食卓華やぐひと皿に

【材料（4人分）】

ブロッコリー（小房に分ける）	1株
A 玉ねぎ（みじん切り）	1玉
片栗粉	大さじ2
B 砂糖・ごま油・しょうゆ	各大さじ1
CO・OP鶏がらスープ	大さじ1/2
CO・OPおろししょうが	小さじ1
豚ミンチ	360g
レタス（大きめにちぎる）	適宜
シューマイの皮	24枚
C CO・OPねりからし・CO・OP味付ぽん酢	各適宜

【作り方】

1 ブロッコリーは耐熱容器に入れて水大さじ1を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約2分加熱する。やや固めに火を通し、ザルにあげて粗熱を取る。

2 ポリ袋にAを入れ、袋を振ってまぶす。B・冷蔵庫から出したてのミンチを加え、粘りが出るまで手早く練り混ぜる。袋の角を1ヶ所切り落とし、レタスまたはクッキングシートを敷いた耐熱皿2枚に一口大にしばり出す。肉だねの中央に1をおき、上からシューマイの皮をかぶせて皮の端とたねを押さえる。

※玉ねぎに片栗粉をまぶすとたねが水っぽくなるのを防ぎます。また、冷たいままのミンチを使うと手の熱で脂が溶けにくく、ジューシーに仕上がります。

3 ぬらして水気を軽くしぼったキッチンペーパーをかぶせてふんわりとラップをかけ、半量につきレンジで約4分加熱する。Cを添え、お好みで付けていただく。