



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海11】 えびシュウマイ



材料



1 に対応



3 に対応



4 に対応



完成

● 材料： (4人分)

・むきえび	200g
・オクラ	50g
・片栗粉	大さじ2
・塩	小さじ0.5
・酒	大さじ0.5
・シュウマイの皮	16枚くらい
・にんじん又はグリーンピース	

● 作り方

1.	むきえびは荒くきざむ。
2.	オクラは茹で、みじん切りにする。
3.	ボウルにむきえび、オクラ、片栗粉、塩、酒を入れてねばり（弾力）が出るまで良く混ぜる。
4.	3を適量、しゅうまいの皮で包み込み、にんじんの角切り、またはグリーンピースを飾りに載せる。
5.	蒸し器で8分程度蒸せばできあがり。
※ 夏にたくさん収穫するオクラをさっと茹でみじん切りにして冷凍保存して置くと便利です。	