

ひじき入り椎茸シューマイ



1個あたり	エネルギー	64kcal
	食物繊維	1.1g
	塩分量	0.2g

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもオススメです！！

材料 (4個分)

	ひじき(乾)	4g
	生椎茸	4個
A	豚ひき肉	80g
	片栗粉	少々
	塩	少々
	片栗粉	少々
	油	適量

【作り方】

ひじきは水で戻して水気を切る。

椎茸は石づきを取る。
石づきは細かく切つて
のAに混ぜてもOK。

戻したひじきとAを混ぜ合わせる。

椎茸に片栗粉をまぶし、
を詰める。

フライパンに油をひき、かさを
下にして を並べ、蓋をして
弱火で蒸し焼きにする。
(約7～8分)



- ・ タネの部分は多めに作って冷凍しておく、忙しい時も簡単に作る事ができます。
- ・ 茄子やレンコンに挟めたり、ピーマンに詰めて焼いても良いでしょう。