

【エビシューマイと白菜のとろとろ煮】



材料(2 人分)	分量
冷凍エビシューマイ	8 個 (1 個 14g)
豚ひき肉	100g
カット野菜 (鍋用)	大 1 袋 (約 320g)
緑豆春雨	10g
しょうが	1 かけ
水	200cc
酒	大さじ 1(15g)
オイスターソース	小さじ 2(12g)
中華顆粒だし	小さじ 2(5g)
片栗粉	大さじ 1/2(6g)
ごま油	大さじ 1/2(8g)
黒こしょう	お好みで

作り方

1. 春雨はキッチンばさみで 1/2 にカットし、しょうがは千切りにしておく。水と酒・オイスターソース・中華顆粒だしを合わせておく。片栗粉は同量の水（大さじ 1/2）で溶いておく。
2. フライパンに半量のカット野菜を広げ、上に春雨を広げてのせ、ほぐしたひき肉、しょうがも広げてのせる。
3. (2)の上に残りの野菜を広げてのせ、野菜の上にエビシューマイを間隔をあけてのせる。
4. 合わせておいた調味料を全体に回しかけ、フタをして強火にかける。
5. ふつふつとしたら弱火にし、水分が無くならない様注意しながら約 10 分～15 分蒸し煮にする。
6. フタを取り全体を混ぜ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。最後にごま油を加えてさっと混ぜる。仕上げにお好みで黒こしょうを振る。