

レンジで簡単！

しいたけのシュウマイ



材 料（2人分）

しいたけ	8個
鶏ひき肉	140 g
玉ねぎ	半玉
片栗粉	適量
グリーンピース	8粒
★酒	小さじ2
★塩コショウ	少々
★片栗粉	小さじ2
★オイスターソース	大さじ1/2

- ① しいたけの軸と玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①、★を入れてよくこねる。
- ③ しいたけの傘に片栗粉をまぶし、②を適量のせて形を整える。真ん中にグリーンピースをのせる。
- ④ 耐熱容器に並べてふんわりラップをし、600Wで5分加熱したら完成。
※ポン酢や醤油をかけてお召し上がりください