



材料（12個分）

・豚ひき肉	130g	}	A
・塩	0.8g		
・しょうが（チューブでも可）	小さじ1/4（1g）		
・玉ねぎ	中1/5個（40g）		
・たけのこ水煮	20g		
・生椎茸（干し椎茸でも可）	2個（30g）		
・明日葉	40g		
・濃口醤油	小さじ1/2（3g）		
・酒	小さじ1/2強（3g）		
・片栗粉	大さじ1（10g）		
・シュウマイの皮	12枚		

＊三宅島産の明日葉を使ったレシピです。



明日葉シュウマイ



作り方

- 下準備：明日葉は2分程茹でてみじん切りにする。
玉ねぎ、たけのこ、椎茸はみじん切りにする。
- 1. ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- 2. 1にAを全て加えて混ぜる。
- 3. 12等分し、シュウマイの皮で包む。
- 4. 蒸し器で15～20分蒸す。
（蒸し時間は火の通り具合を見て調整する）
- 5. お好みに醤油、からしをつける。

Point

たけのこを入れることで食感がよくなります。

栄養価（1個分当たり）	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.9g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.1g