



30分

1個あたり
54
kcal

一口サイズが可愛い♪

丸ごとえびしゅうまい



一口サイズが可愛い♪

丸ごとえびしゅうまい

30分

1個分あたり

54
kcal



材料 (10個分)

無頭えび	15尾 (225g)
鶏ひき肉	100g
ねぎ	1/4本
シュウマイの皮	10枚
キャベツ	2枚
酒	大さじ 1/2
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1/2
細ねぎ(刻み)	適量

酢じょうゆ

酢 大さじ 1

しょうゆ 大さじ 1

- 1 ねぎはみじん切りにする。
- 2 えび5尾は殻をむいて背わたを取る。包丁で粗みじん切りにする。
背わたをとったえびは軽く流水で洗って水気をふきとりましょう。
- 3 ボウルに2のえび、鶏ひき肉、ねぎ、酒、塩こしょう、片栗粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 えび10尾は尾の部分だけ殻を残してむき、背わたを取る。腹に切り込みを入れて開く。
背わたをとったえびは軽く流水で洗って水気をふきとりましょう。
- 5 シュウマイの皮を麺棒でさらに薄くのばす。
- 6 シュウマイの皮1枚にえびを背中が下になるように置き、3の1/10量をのせて包む。計10個作る。
- 7 フライパンにキャベツをちぎりながら敷き詰め、6をのせる。水(分量外：大さじ3)を注ぎ入れてふたをし、中火で火が通るまで10分程蒸す。
- 8 器に盛り、細ねぎをちらし、酢じょうゆを添える。