

★ いかしゅうまい

材料 (4人分)

いか	200 g
たまねぎ	100 g
はんぺん	1枚
シュウマイの皮	20枚
※すりおろし生姜	小さじ1/4
※片栗粉	大さじ1
※酒	大さじ1
※塩	ひとつまみ
※しょうゆ	小さじ1
※ゴマ油	小さじ1
レタス	

◎ 作り方

- ①イカはワタを取って下処理をする
 - 蒸し器にクッキングシートを敷いて水を入れ、沸騰させておく
 - ②シュウマイの皮を7mm幅に細切りにし、大きめのバットの上を広げる
 - ③玉ねぎをみじん切りにする
 - ④イカは胴体の部分を切り開きフードプロセッサーにかける
 - ⑤ビニール袋にはんぺんをちぎって入れ、2と3と①を合わせ揉みながら混ぜ合わせる
 - ⑥具材がよく混ざったら、12等分する
 - ⑦⑥に②をつける。軽く握りながらタネにシュウマイの皮がしっかりと付くように丸める
 - ⑧蒸し器の蒸気が上がり始めたら、クッキングシートの上に⑦をのせて10分蒸す
- 皿に盛りレタスを添える。好みでからしやしょうゆをつけて食べる