

平成 23 年 料理コンテスト優秀賞作品

小田切 さち さんの作品

笛吹市の食材
なす

ジューシーなすしゅうまい

主菜

副菜



【材料 4人分】

A	・豚ひき肉	400g	
	・なす	1個	
	・玉ねぎ	1/2個	
	・ごま油	大さじ2	
	・こしょう	少々	
	・片栗粉	小さじ4	
	・塩	小さじ2/3	
	・しゅうまいの皮	32枚	
	・キャベツ	4枚	
	・ミニトマト	8個	
・ぽん酢しょうゆ		適量	

【作り方】

- ① なすは荒めのみじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに A の材料を全て入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ ②を 32 等分になるようにわけ、しゅうまいの皮で包んでいく。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にキャベツを敷き、その上に③を並べ強火で 10 分蒸す。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマトを添える。お好みでぽん酢しょうゆでいただく。