

料理名		揚げシュウマイの和風あんかけ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
〈シュウマイ〉		〈シュウマイ〉	
○豚挽肉	240g	①	豚挽肉、塩、こしょうを合わせ、挽肉に粘りが出るまでこねる。
┌塩	少々	②	①にしょうが(しぼり汁)、全卵(溶いておく)を入れて均一に混ぜる。
└こしょう	少々	③	②に酒、貝柱戻し汁、ネギ油、オイスターソース、ごま油、砂糖、片栗粉を加える。
○玉ねぎ	80g	④	玉ねぎ、長ねぎは炒めて冷めたら片栗粉を入れて混ぜ③へ加える。
○長ねぎ	40g	⑤	さらに干し貝柱(戻したもの)をほぐして加える。
┌塩	少々	⑥	ざっくりと混ぜて12等分しておく。
└片栗粉	少々	⑦	時間があれば冷蔵庫で1時間位はねかせる。味がしみ込んで、しっとり、ふんわりと仕上がる。
干し貝柱	8g	⑧	シュウマイの皮で⑦を包む。
水	小さじ4	⑨	油(180℃)で、きつね色になるまで揚げる。(素揚げ)
○しょうが(しぼり汁)	少々	〈あん〉	
○全卵	小さじ4	①	玉ねぎはくし形に、白菜、にんじん、たけのこはせん切りにする。
酒	小さじ4	②	玉ねぎ、白菜、にんじん、たけのこ、しめじ、絹さやを油で炒め、塩、こしょうをする。
貝柱戻し汁	小さじ4	③	しょうゆ、砂糖、だし汁を加える。
ネギ油	小さじ4	④	最後に水溶き片栗粉を加え、揚げたシュウマイに「あん」をかけて完成。
オイスターソース	小さじ2	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
ごま油	小さじ1/2	シュウマイが余分に出来たときはラップに包んで冷凍しておきます。	
砂糖	小さじ1/2	揚げないでそのまま蒸して(15分位)しょうゆ(好みで辛子)で食べても美味しいです。	
片栗粉	小さじ4	我が家では人気No.1のおかずで、おじいちゃんもおばあちゃんも、シュウマイが苦手でも美味しくいっぱい	
シュウマイの皮	12枚		
油(揚げ用)	適量		
〈あん〉			
○玉ねぎ	1/4個		
○白菜	1枚		
○にんじん	1/2個		
○たけのこ(水煮)	1/4個		
○しめじ	1/2パック		
○絹さや	8さや		
油(炒め用)	適量		
水溶き片栗粉	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
しょうゆ	大さじ2		
だし汁	240cc		
砂糖	小さじ1		
油	小さじ2		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー258kcal たんぱく質14.5g)