

＜レシピ内容 記入例＞

レシピ名	豚とエビと長芋のシュウマイ																										
材料 性味 効能 など	●（ 2 ）人分 ※材料はなるべく分量の多い順にご記入ください。 ※性味や効能は、書き方自由。見本は書き方の一例です。わかる範囲でご記入ください。 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <th style="text-align: left;">【材料／分量】</th><th style="text-align: left;">【材料の性味・帰経・効能】</th></tr> <tr> <td></td><td style="text-align: center;">（五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能）</td></tr> <tr> <td>・豚ひき肉 150g</td><td>→ 冬の養生</td></tr> <tr> <td>・むきエビ 100g</td><td>→ 体を温める。冬の養生。</td></tr> <tr> <td>・長芋 100g</td><td>→ 冬の養生</td></tr> <tr> <td>・玉ねぎ 1／4 個</td><td>→ 甘・辛 / 肺胃 / 和胃・化痰・理気・理血</td></tr> <tr> <td>・しょうが 1 かけ</td><td>→ 体を温める</td></tr> <tr> <td>・シュウマイの皮 40 枚</td><td>→</td></tr> <tr> <td>・片栗粉 大さじ 1</td><td>→</td></tr> <tr> <td>・酒 大さじ 1</td><td>→</td></tr> <tr> <td>・オイスターソース 小さじ 1</td><td>→ 冬の養生</td></tr> <tr> <td>・塩 ひとつまみ</td><td></td></tr> <tr> <td>・ゴマ油 適量</td><td></td></tr> </table>	【材料／分量】	【材料の性味・帰経・効能】		（五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能）	・豚ひき肉 150g	→ 冬の養生	・むきエビ 100g	→ 体を温める。冬の養生。	・長芋 100g	→ 冬の養生	・玉ねぎ 1／4 個	→ 甘・辛 / 肺胃 / 和胃・化痰・理気・理血	・しょうが 1 かけ	→ 体を温める	・シュウマイの皮 40 枚	→	・片栗粉 大さじ 1	→	・酒 大さじ 1	→	・オイスターソース 小さじ 1	→ 冬の養生	・塩 ひとつまみ		・ゴマ油 適量	
【材料／分量】	【材料の性味・帰経・効能】																										
	（五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能）																										
・豚ひき肉 150g	→ 冬の養生																										
・むきエビ 100g	→ 体を温める。冬の養生。																										
・長芋 100g	→ 冬の養生																										
・玉ねぎ 1／4 個	→ 甘・辛 / 肺胃 / 和胃・化痰・理気・理血																										
・しょうが 1 かけ	→ 体を温める																										
・シュウマイの皮 40 枚	→																										
・片栗粉 大さじ 1	→																										
・酒 大さじ 1	→																										
・オイスターソース 小さじ 1	→ 冬の養生																										
・塩 ひとつまみ																											
・ゴマ油 適量																											
作り方	※①②・・・と番号をつけてご記入ください。 ①玉ねぎ、長芋は皮をむいてみじん切りにする。しょうが、むきエビもそれぞれみじん切りにする。 ②シュウマイの皮は横に半分に切ってからせん切りにする。 ③ボウルに豚ひき肉、むきエビ、酒、オイスターソース、塩を入れて、白っぽくなり粘りが出るまで、手でよく混ぜる。 ④同じボウルに長芋、玉ねぎ、しょうが、片栗粉を加えて、具材同士がくっついてまとまるまで、手でよく混ぜる。 ⑤ゴマ油を手のひらに薄くのばしタネを取って、ピンポン玉より少し小さいくらいの大きさに丸める。 ⑥小さなボウルに切ったシュウマイの皮をほぐして入れ、そこに丸めたタネを置いて皮をまぶし、優しく手のひらで転がし形を整える。 ⑦クッキングペーパーを敷いたセイロやお皿に、シュウマイを並べて 10 分程度蒸せばできあがり。 ▼調理のポイントなどがあれば、ご記入ください。 ・長芋とむきエビは粗めのみじん切りにしておくと、食感が残って美味しいです。 ・シュウマイに水滴が落ちないように、蓋に布きんを巻き付けるか、少し蓋をずらして蒸すとキレイに蒸せます。 ・たっぶりの蒸気で蒸すと美味しくできます。 ・フライパンや鍋で蒸す時は、底に網やお皿を置いて水を加え、その上にシュウマイを並べたお皿を置いて蒸すと上手くできます。																										

レシピ完成 盛付画像例

