

## キャベツしゅーまい



カロリー: 127 kcal



食塩相当量: 1.8 g



調理時間: 20 分



## 材料

《 2人分 》

キャベツ	150g
塩	小さじ1/4 ~1/3
海老	2尾
豚ミンチ	50g
シュウマイの皮	10枚
【A】	
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
卵	1/2個
しょうが(搾り汁)	小さじ1

## 作り方

1. キャベツはみじん切りにして分量の塩でしんなりさせてしぼる。  
海老は殻と背ワタを取り、細かくミンチ状にする。
2. 1 に豚ミンチと【A】を加えてねばりがでるまでしっかり混ぜる。
3. シュウマイの皮で 2 を包む。
4. ビタクラフトの鍋に水1カップを入れ、スチームスタンドをセットしてオープンシートをのせ、その上に 3 のシュウマイをおいて、フタをし中火にかける。  
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱する。