

コーンしゅうまい

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：139kcal/ 食塩相当量：0.7g]

とうもろこしを生のままスチームすることで、風味と食感をアップ。
プチッと旨みがあふれて楽しい一品。



分量

6人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	100℃

材料 (6人分 [1人分2個])

<材料a>	
タマネギ (みじん切り)	140g
ホタテ貝柱：缶	40g
干しいたけ	20g
片栗粉	大さじ2
<材料b>	
豚ひき肉	200g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
とうもろこし (皮をむいてひげを取る)	1本 (140g)
チンゲンサイ (茹でる)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・とうもろこしは1本を1/3等分の筒切りにし、立てて包丁で実を切り落とす。
- ・ホタテ貝柱は缶汁を切り、ほぐす。
- ・干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ポールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、<材料b>を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1を12等分 (約40g) に丸め、とうもろこしを周りにまぶして押さえつける。
3. 65mmの穴あきホテルパン1枚に2を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. チンゲンサイとともに器に盛る。

調理ポイント ◆作り方3でしゅうまいを並べる際、くっつかないようにすること。