

## 修了記念レシピ

### キクラゲ入りシュウマイ

長いも、車麩、葛粉など、夏バテ防止によさそうな具材で、さっぱりと食べやすかったので製作しました。

#### ◆材料 (30 個分)

シュウマイの皮 30 枚  
車麩 2 枚  
玉ネギ 100 g  
干し椎茸 2 枚  
干しキクラゲ 戻して 60 g 位  
人参 1/4 本  
エリンギ 1 本  
ショウガ ひとかけら  
長いも 150 g  
葛粉 (粉) 大さじ 2.5  
塩  
コショウ  
醤油  
粒マスタード  
なんでもソルト  
だし汁

#### ・トッピング

松の実 30 粒  
絹さや 8 枚  
パプリカ黄色 少々  
レタス 3~4 枚

・紙カップ 30 個 (蒸すときに使用：中がつるつるしていて具材がつかないタイプ)

## ◆作り方

### 下準備

こんぶのだし汁を取っておく

干し椎茸を戻す

車麩は素揚げして粗く刻み、だし入り醤油につけておく

キクラゲも戻す

②で戻した椎茸を薄切りにして醤油で下煮しておく

### 野菜を切る

キクラゲ、人参、エリンギ、玉ネギ（粗みじん切り）ショウガ（みじんぎり）長いものはすりおろす。

### 炒める

しょうが、キクラゲ、エリンギ、玉ネギ、人参を炒め、なんでもソルトで下味をつける。ポウルに入れて葛粉パウダーと長いものすりおろしを混ぜ合わせ、塩コショウで味を決める。

汁を絞った車麩を混ぜ合わせる

### 蒸す

丸くまとめてシュウマイの皮にのせ、紙カップに入れて、松の実を飾り、20分ほど蒸す。

### トッピングの準備をする

レタスを洗い、絹さや、パプリカをさっとゆでる。

### つけ汁をつくる

粒マスタードを、だし汁と醤油でゆるめて味をつける。

### 飾り付ける

器にレタスをしき、シュウマイをのせ、ゆでておいた絹さやとパプリカをトッピングに飾る。

つけ汁を添える

### 完成