

Let's share! おうちにお花を咲かせちゃお!
簡単味変シューマイプレート



※写真はイメージです。

材料(6人分)

人参……………1/2本	ソーセージ……………1本
玉ねぎ……………1/2個	コーン(缶)……………20g
カブ……………1個	グリーンピース(缶)…200g
ブロッコリー……………100g	カレー屋ハヤシ……………1/2箱
アスパラガス……………2本	トマト缶……………200g
かぼちゃ……………80g	牛乳……………250ml
豚ひき肉……………550g	マグカップで
味付けカレーパウダー	北海道フォンデュシチュー
バーモントカレー味…30g	……………1袋(1/2箱)
シューマイの皮……………18枚	とろけるチーズ(ピザ用) 30g



作り方

皮で包まない簡単シューマイ! 2種類のソースで味変でき、野菜も一緒に食べられます!

- ① 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ★の野菜を食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ③ 豚ひき肉に①、味付けカレーパウダーバーモントカレー味を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ シューマイの皮9枚を、油(分量外)をひいたホットプレートの中央に敷き、その上に③を平らにまんべんなくのせる。さらにその上にシューマイの皮9枚を被せる。
- ⑤ ホットプレートを温め、水100ml(分量外)をシューマイのまわりにかけ、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 輪切りにしたソーセージ、コーン、グリーンピースを、④の上にお花の形に飾り付ける。まわりに②をのせる。
- ⑦ 鍋にカレー屋ハヤシとトマト缶を入れて温める。【ハヤシソース】
- ⑧ 鍋に牛乳を入れて温め、マグカップで北海道フォンデュシチュー、とろけるチーズを加え、チーズがとけるまで温める。
【シチューソース】
- ⑨ ホットプレートの空いているところにアルミホイルでカップを2つ作り、⑦、⑧をそれぞれ流し入れて完成。

