



お米のレシピ supported by 全農

お米とレンジで
時短！



もちりご飯シュウマイ

(1人分) エネルギー281kcal / タンパク質12.1g / 炭水化物30.4g / 塩分1.6g / 糖質29.8g

食材 (2人分)

豚ひき肉	100g
(A)	
・ご飯	100g
・オイスターソース	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
シュウマイの皮	12枚

作り方

- ① ビニール袋に(A)を入れ、ご飯をつぶすようにしながら、全体に調味料がなじむまで揉み混ぜ合わせる。
- ② ①へひき肉を入れてさらに揉み混ぜ、12等分にする(1個分あたり大きじ1(18g)程度)。
- ③ ②をシュウマイの皮で包み、皿に並べる。蒸気がもれないようにぴっちりラップをかけ、600wの電子レンジで約3分加熱する。

備考) ひき肉を最後に混ぜることで旨みが増します。

完成イメージ



目安調理時間
約15分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

