

フライパンで青パイヤしゅうまい！

本町中学校 2年 ^{り さき}理崎 ^{ひゅうが}陽冨

使った特産物：タマネギ 青パイヤ

材料 4人分

豚ひき肉・・・・・・・・・・600g
タマネギ・・・・・・・・・・1個(160g)
青パイヤ(小)・・・・・1個(250g)
しゅうまいの皮・・・・・・・・・・1袋
冷凍枝豆・・・・・・・・・・15粒位
A 鶏がらスープの素・・・・・大さじ2
ウスターソースや中濃ソースなど
・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
しょうが(チューブ)・・・・・3cm
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① しゅうまいの皮を5mm幅くらいの細切りにして、2つに分けておく。
- ② 青パイヤを半分に切り、種を除いて皮をむき、みじん切りにして10分程度水にさらす。
- ③ タマネギをみじん切りにして大きい袋に入れる。その中に豚ひき肉、Aの調味料、②を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、①を1つ敷く。その上に③を平らになるように入れ、残りの①を上からまんべんなくのせる。枝豆を全体にのせる。(枝豆の代わりにグリーンピースやコーンでもよい)
- ⑤ フライパンの鍋肌に水50mlを入れ、ふたをし、中火から弱火にしてひき肉に火が通るまで8～10分位蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを開けて水分を飛ばしたら完成。お好みのサイズに切り分ける。

料理のアピールポイント

時間をかけずに簡単に栄養たっぷりのしゅうまいが一気に作れます。