

# 駿河湾産桜えびを使った健康メニュー

## 旬のごちそう 桜えびシュウマイ

### 材 料

挽肉	150g
干しいたけ	10g
生桜海老	50g~80g
玉ねぎ	小玉 1 個
しょうが	少々
もめん豆腐	2/1 個 (よく水をきる)

### 調味料

酒	少々
醤油	大 1
塩	小 1/2
こしょう	少々
ゴマ油	大 1
砂糖	大 1/2
片栗粉	大 2
パン粉	大 2



### 作り方

- ① ボールの中に材料を全部入れよく混ぜ冷蔵庫の中で 30 分くらいねかせる。
- ② 蒸し器の中に成形したシュウマイを入れ 10~15 分蒸す。

※ 桜えびは 30 匹ほどトッピング用としてとっておく。その他の桜えびは荒切にする。