

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



本格シュウマイ

1人分 | 226kcal

塩分量 | 1.7g

材料 (2人前)

冷凍シュウマイ (12個)
冷凍枝豆 (正味50g)
冷凍ほうれん草 (1袋200g)

塩 (小さじ1/4)
コショウ (適量)
ごま油 (小さじ1)

作り方

1. フライパンに冷凍ほうれん草、解凍して皮を剥いた枝豆を入れる。
2. 野菜上に冷凍シュウマイを均等に並べる。
3. 蓋をして弱火で5分、さらに中火で5分蒸し焼きにする。
4. シュウマイだけを取り出し、皿に並べる。
5. フライパンのほうれん草と枝豆に、火を止めた状態で塩コショウ。
6. 味を整えたらごま油で香りづけをする。