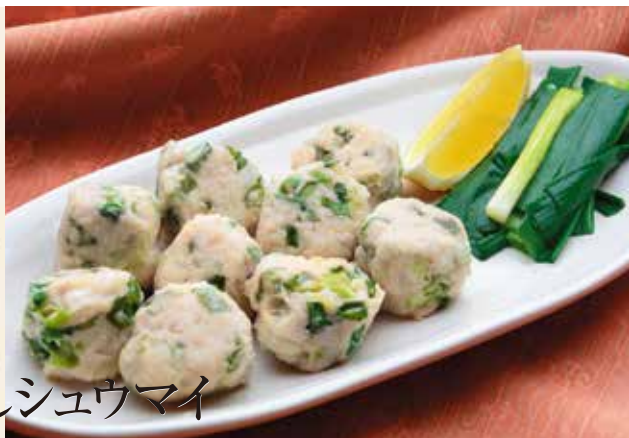


地産地消  
レシピ



青ネギはうどんや冷やっこなど香川県民の食卓には欠かせない食材です。カロテン、ビタミンC、カルシウムが多く含まれ、体を温める効果もあると言われています。



## 青ネギの皮なしシュウマイ

### 【材料】(4人分)

青ネギ(細め) 50g  
タマネギ 1/4個  
鶏のひき肉 200g  
A しょうゆ 大さじ2  
ごま油 大さじ2  
砂糖 小さじ2  
塩コショウ 少々

片栗粉 大さじ2  
B 小麦粉 大さじ3  
片栗粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ1  
湯 2/3カップ

### 【作り方】

- ①ネギは小口切りにし、タマネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにタマネギとひき肉を入れて練る。Aを加えて混ぜ、①のネギを加えてよく練り、さらに片栗粉を加えて混ぜる。
- ③②を16等分に丸める。

👉【一口メモ】  
青ネギの甘みと旨みを生かした、皮に包まない簡単な料理です。

- ④Bをバットに入れ混ぜ合わせ、③にまぶして、余分な粉は払い落とす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ入れ、中火で転がしながら焼く。焼き色がついたら湯を注ぎ、ふたをして7~8分蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、好みで酢じょうゆや練りからしをつけていただく。