

## 主とする魚介藻類名: イワシ、ひじき 材料(2人分)

イワシ……………4尾	塩、こしょう……………少々	塩、こしょう……………少々
<カレーしゅうまい>	しょう油…………… 小さじ1	れんこん…………… 3cm
ワンタンの皮……………10枚	きゅうり…………… 1/2本	ケチャップ…………… 小さじ4
にんにく……………1/2かけ	酢…………… 小さじ1	ミックスチーズ……………20g
ねぎ…………… 1本	しょう油…………… 小さじ1	卵…………… 1個
カレー粉…………… 大さじ1/2	<ピザ風しゅうまい>	ミニトマト……………1個
しょうが……………1/2かけ	オレガノ…………… 小さじ1/2	レタス…………… 1枚
ひじき(戻したもの) ……40g	しょうが……………1/2かけ	
片栗粉…………… 大さじ2	片栗粉…………… 大さじ2	

## 作り方

①イワシの腹、内臓、尾、骨を除き包丁で細かくたたく。(フードプロセッサー可)



②にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りに、れんこんは粗いみじん切り、ひじきは細かくきざむ。



<ピリ辛カレーしゅうまい>

③①の半量と②のにんにく、しょうが、ねぎ、ひじき、カレー粉、片栗粉、しょう油、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。



④ねばり気が出るまで混ぜたら丸める。

⑤ワンタンの皮を5mmくらいに細く切り、④の周りにくっつけ、花しゅうまいにする。



⑥耐熱皿の上に水気を軽く絞ったキッチンペーパーをのせ、その上に⑤をのせる。



⑦きり吹きで水をしゅうまいにかけ、ラップをして500Wのレンジで5分加熱し、5分放置して火を通す。

⑧きゅうりをすりおろし、水気を絞って酢、しょう油をまぜる。



⑨⑦を取り出し⑧を上のにせたら完成。

<ピザ風しゅうまい>

③①の半量と②のしょうが、れんこんとオレガノ、塩、こしょうを、片栗粉を加えてよくまぜる。



④③の中にケチャップとミックスチーズを入れて、丸くまとめる。



(※しゅうまい1個に対して、ケチャップ小さじ1、ミックスチーズ小さじ1)

⑤⑥⑦おなじ



⑧卵をときほぐし、油をひき熱してあるフライパンに入れ錦糸玉子を作る。

⑨⑧を細かく切り、⑦の上のにせたら完成。



⑩レタスとミニトマトを盛り付ける。