

崎陽軒  
シェフ  
考案

カンタン おいしい 毎日食べたい!  
とっておきのシウマイレシピ④



## シウマイのロコモコ風

ハンバーグの代わりにシウマイでロコモコ丼  
具材を混ぜながらいただきます!

### 【材料(2人分)】

昔ながらのシウマイ……8個  
中濃ソース……大さじ3強  
トマトケチャップ……大さじ3強  
キャベツ……2枚  
ブロッコリー……30g  
ピーマン・パプリカ(赤・黄)  
……合わせて1/2個分  
塩……少々  
こしょう……少々  
ごはん……300g  
全卵(目玉焼き)……2枚  
マヨネーズ……適宜

### 【作り方】

- 1 キャベツはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて色よく塩ゆでする。ピーマン、パプリカは3cm角に切り、軽く塩、こしょうをふって炒める。
- 2 小鍋に中濃ソースとトマトケチャップを入れ、シウマイを5分程度煮込む。
- 3 器にご飯を盛ってキャベツをのせ、煮込んだシウマイとソースをかける。ブロッコリー、ピーマン、別に焼いた目玉焼き(半熟)も盛りつけ、マヨネーズをかける。

### POINT

ソースは市販のデミグラスソースで煮込むと、本格的な味わいに。