

さとのもい保育園レシピ～しゅうまい～

2016. 1月号

今月は、しゅうまいをご紹介します☆ しゅうまいと言うと、皮で包まなければならないので難しい・・・と思いますが、これは上から皮をまぶすので簡単に出来ます♪♪ 子どもたちも、いっぱいおかわりしていました(o)/

材料 (4人分)

豚ひき肉	120g
冷凍ホタテ)	20g
玉ねぎ	4分の1個
塩こしょう	少々
しょうが	一かけ
片栗粉	小さじ1
三温糖	小さじ1
こいくち	小さじ1
ごま油	小さじ1
しゅうまいの皮(ぎょうざの皮でも ok)	12枚



作り方

1. 冷凍ホタテは解凍する。玉ねぎとホタテとしょうがをみじん切りにする。しゅうまいの皮は5mmの細切りにしておく。
2. しゅうまいの皮以外の材料を大きなボウルにいれ、よくこねる。
3. ミートボールくらいの大きさに丸め、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。その上からしゅうまいの皮をまぶす。
4. 蒸し器で10分ほど蒸す。出来上がり♪

