

菊花シューマイ

子どもたちに大人気の菊花シューマイ。
包まなくてもいいので、おうちで簡単に作ることができます♪



材料（子ども5人分）

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	中 1/2 個 (75g)
片栗粉	大さじ1と2/3 (15g)
干しいたけ	3g
砂糖	小さじ1弱 (2.5g)
しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
ごま油	1.5g
塩	1.5g
しょうが(汁)	1.5g
シューマイの皮	80g

作り方

- ① シューマイの皮は縦半分に切り、2~3mm幅のせん切りにし、よくほぐしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、片栗粉と混ぜる。
干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②を入れ、調味料を加えて練り、丸める。(1人2個)
- ④ バッド(皿)に①を広げ、③をころがしながら軽く握るようにして、まんべんなくつける。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、強火で10~15分蒸す。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：130kcal
たんぱく質：7.0g
脂質：5.7g
食塩相当量：0.4g



★ワンポイント アドバイス★



- ★干しいたけは、生しいたけでもよいです。
- ★しょうが汁はしょうがのチューブでもよいです。
- ★フライパンに白菜やキャベツを敷いて、その上にシューマイをのせて、水を入れてフタをし、蒸しても作れます。

