菊花シューマイ

こ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（こども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（こども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。