

主食

肉団子のシュウマイ風

○ 材料(2人分)

豚ひき肉	100g
ワンタンの皮	4枚
干し椎茸	1枚
干しえび	大さじ1
玉ねぎ	50g
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	小さじ1
卵	1/2個
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サニーレタス	20g



○ 作り方

- ① ワンタンの皮を千切りにし、バットやお皿に広げておく。
- ② 干し椎茸、干しえびは戻してみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ サラダ油で②を炒め、冷ましておく。
- ④ ボウルに豚ひき肉、③、卵、Aを入れてよく練り、直径2cmの団子に丸める。
(★団子が柔らかい場合は片栗粉をたす。)
- ⑤ ④の団子の表面に①のワンタンの皮をまぶす。
- ⑥ クッキングシートを敷いた蒸し器に⑤を並べ、
強火で20分蒸し、レタスを敷いた皿に盛り付ける。

エネルギー

223kcal

たんぱく質

13.8g

食塩相当量

1.5g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん