美しが丘西小学校 「食育」

際肉とたまねぎの栄養とうまみを丸ごといただきましょう。楽しく作って食べれば発疫力アップ!

蒸しシュウマイ



ひき物をビニール袋で練ったら、綴りだし袋として使ってシュウマイの茂にいれます。手が汚れず に簡単に作れます。ぜひ、お字さんと作ってください。

材料(シュウマイの皮1袋分 30個)

シュウマイの皮 1 袋 ★お弁当カップ 藤ひき肉 350g (ルさ、サイズがよい)

が1こ たまねぎ

1かけ しょうが

大さじ1 砂糖 しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1 大さじ1

かたくりこ 大さじ2

皮があまったら

■かにかまぼこや、ゆでたにんじん、アスパラガス、 チーズ、ハム、ウインナー、ツナマヨなどを巻いて、 った。 場げ焼きすればミニ春巻き。

タネがあまったら

- ■小さく丸めて、スープに入れ、ボリュームアップ!
- ■半分に切った油揚げやピーマンに詰めて焼く。

つくりかた

1.たまねぎはみじん切り、 しょうがはすりおろす。



たまねぎは すべりやすいので 気をつけて!

2. ビニール袋に材料を すべていれる。

> ひき肉 たまねぎ しょうが ままうみりょう かたくりこ



3. よくもむ。



※つめを たてると、 やぶれて しまいます。

4. 袋の先を切る。



レンジ加熱でも る。 →水を大さじ1 ほどふりかけ、ふ んわりとラップ して、 500Wで5分

※アルミ以外の

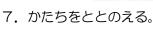
カップなら、電子



5. お弁当カップを並べて、 シュウマイの皮を重ねる。









6. 4のタネをしぼりだす。

