★花咲きしゅうまい

皮をまぶして作るので、簡単にできますよ。子どもさんと一緒に作ってみませんか

〈材料　８個分〉

	しゅうまいの皮	12 枚
	豚ひき肉	150ｇ
	玉ねぎ	1/3 個(80g)
A	塩	小さじ 1/5
A	しょうゆ	小さじ 1/2
A	砂糖	小さじ 1/2
A	ごま油	小さじ 1/2
A	おろし生姜	少々
A	片栗粉	小さじ 1
	キャベツ	1～2 枚

〈作り方〉

① しゅうまいの皮は長さ半分にし、5mm ほどの幅のせん切りにしてパラパラにし、バットなどに広げる。（乾かないようにしておく）

② 玉ねぎはみじん切りにする。
キャベツは短冊切り、又は手でちぎる。

③ ビニール袋に豚ひき肉・②の玉ねぎ・Ａの調味料をすべて入れ、粘りが出るまでよくもみ混ぜる。

④ ビニール袋の角を１cm ほどハサミで切り、絞りながら団子を８個作る。

⑤ ④の団子を①の中で転がし、団子のまわりにふんわりとまぶし、形を整える。

⑥ 蒸し器に②のキャベツを敷き⑤をのせて、約 15 分加熱する。

レンジで仕上げるときは…耐熱皿にキャベツを広げ、水を大さじ２ほどふりかけ、⑤のしゅうまいをのせる。ふんわりとラップをかけ電子レンジ（500W）３分加熱、しゅうまいを裏返しさらに２分加熱する。（様子をみて加熱時間を足してください）

しゅうまいの下に敷くのは、キャベツの他白菜でもいいですよ。その他芋類や玉ねぎなどもいっしょに加熱すると温野菜サラダもできますね。

袋でもみ混ぜたり、まるめたりを、親子ですると楽しいですよ。

【栄養価：４個分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
242	13.9	13.6	16.0	0.9