

【材料】(4)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

- ・ 豚ひき肉 200g
- ・ 玉ねぎ 1コ
- ・ 酒 小じい1
- ・ 塩 少々
- ・ 砂糖 少々
- ・ シウマイの皮 30枚
- ・ オイスターソース 小じい2
- ・ レンコン 小じい2
- ・ ごま油 小じい2
- ・ しめじ 1片
- ・ 片栗粉 50g

【作り方】

- ① 玉ねぎは粗めのみじん切りにして、片栗粉をしかりまぶす
- ② ひき肉に塩をいれ、米おろしがでるまでもみこむ
- ③ ②に調味料をいれてもう1度もみこむ
- ④ ③に玉ねぎを入れ、つぶおろしにもみこむ
- ⑤ スpoonなどを使って皮にタネをつくる
- ⑥ 中火で10分くらい煮たらできあがり



【料理の特徴や工夫した所】

・ お肉たっぷりでも2もジュースー
Tはシウマイで
ギョーザより簡単にできる

等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあ
ん。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)