

## ダイニングメニュー

秋の味覚満載!

# 鮭コロコロしゅうまい



### ■ 材料〈4人分〉(約20個分)

生さけ(切り身)……………	2切れ
豚肉ミンチ……………	200g
白ねぎ……………	1/2本
れんこん……………	50g
さつまいも……………	70g
生しいたけ……………	2枚
片栗粉……………	適量
◆A	
しょうが汁……………	大さじ1
塩・こしょう……………	少々
酒……………	大さじ1
こい口しょうゆ……………	大さじ1
砂糖……………	小さじ1
片栗粉……………	大さじ1
ごま油……………	小さじ1
しゅうまいの皮……………	40枚
わさび……………	適量
こい口しょうゆ……………	適量

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①生さけ・れんこん・さつまいも・生しいたけは小さい角切りにして、片栗粉をまぶしておく。
- ②白ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚肉ミンチを入れ、よく混ぜ、②を加えて、さらに混ぜる。
- ④③にAを入れ、混ぜ合わせて、①・片栗粉・ごま油を入れ、さらに混ぜ、種をつくる。
- ⑤しゅうまいの皮は5mm幅に切り、④の種を20個に分け、丸めてつける。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器で⑤を10分蒸す。わさびじょうゆでいただく。

・豚肉ミンチはよく混ぜ、他の具材を入れたらさっくり混ぜ、きれいな丸にするとしゅうまいの皮がつきやすく、うまみが逃げません。

・蒸す際にラタスやクッキングシートを敷いて蒸すと、皮がひっつかずに蒸せます。



### 食事バランスガイド

1人あたり: 344 kcal

