

おうち給食レシピ

フライパンで作る！海鮮しゅうまい



作り方

- ① 材料と調味料をよく混ぜ合わせる
- ② しゅうまいの皮でしっかり包む
おかずカップに2～3個ずつ入れる
- ③ フライパンにクッキングペーパーを敷き
おかずカップに入れたしゅうまいを並べる
- ④ フライパンに水を1/3ぐらい入れ10分蒸す

お子さんと
一緒に手作りは
いかがでしょう！
ぜひ、楽しんで
作って下さいね！

材料（4人分）

むきえび	100g	みじん切り
とりひき肉	100g	
干しほたて貝柱	20g(2コ)	(もどして細かくほぐす)
玉ねぎ	中1/2個	みじん切り
れんこん	20g	みじん切り
干しいたけ	10g(中位4枚)	(もどしてみじん切り)
しょうが	チューブ2cm(2g)	
薄口しょうゆ	小さじ2	
三温糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ1	
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	

しゅうまいの皮 小30枚
 おかずカップ丸形8～9号
 クッキングペーパー
 (フライパンに合わせて1枚切っておく
 (所要時間 1時間)