

あけぼの学園 7月の給食

7月8日 メニュー かわりしゅうまい



(献立) 昼食

ごはん

かわりシュウマイ
にしょくあえ
せん切り大根のみそしる
もも缶

おやつ

牛乳
みにめろんぱん

献立紹介やメッセージなど

＜材料＞

豚ひき肉・・・150g
キャベツ・・・30g
たまねぎ・・・2/3個
しょうが・・・6g
グリーンピース・・・12.5g

＜調味料＞

こいくちしょうゆ・・・10cc
砂糖・・・5g
ごま油・・・5cc
酒・・・12.5cc
かたくり粉・・・50g

＜作り方＞

- 1、玉ねぎ・キャベツをみじん切りにしてかたくり粉(半分量)を混ぜる。
- 2、ミンチ肉にしょうが汁・調味料・ごま油を合わせてねばりがでるまでこねる。
- 3、2に1を加えてさらによく練り、1人2個程度にまとめ、円柱状に形を整える。
- 4、全体にかたくり粉をまぶし、上に2～3個ずつグリーンピースをおしつけるようにのせる。
- 5、クッキングシートを敷いたバットに並べ、蒸す。

***しゅうまいの皮がなくて美味しく作れます！**