

## 【花しゅうまい】レシピ

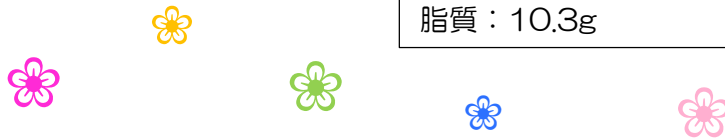
【材料 4人分（12個）】

豚挽肉	150g
鶏挽肉	100g
しょうが（すりおろし）	少々
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ1
カレー粉	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
シューマイの皮	適宜
コーン缶	適宜



<1人分の栄養価>

エネルギー：140kcal	たんぱく質：10.6g
脂質：10.3g	食塩相当量：0.6g



### 【作り方】

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② 豚・鶏挽肉、①の玉ねぎ、塩、しょうが、醤油、酒、砂糖、片栗粉、カレー粉を混ぜ、よく練る。
- ③ ②を丸め、細く切ったシューマイの皮を周りにつける。
- ④ コーンをのせて、15分くらい蒸す。

- ・お花のようにきれいで、ほんのりカレー味のしゅうまいです。
- ・コーンの代わりにお好みで、枝豆やグリーンピース（緑色）、パプリカ（赤、黄色）、人参（オレンジ色）などをトッピングしても仕上がりがきれいです。
- ・子どもたちから「わあ、きれい！」と歓声があがるメニューです。

