

しゅうまい

■ 説明

給食会だより 平成22年度10月号掲載
「わたしたちが作りました！」より
津久見市立第一中学校の手作り献立です。

■ 材料と分量

<2個分>

- ・たまねぎ・・・11g
- ・片栗粉・・・2.9g
- ・干しいたけ・・・0.9g
- ・豚ミンチ・・・44g
- ・コーンカーネル・・・2粒
- ・シューマイの皮・・・2枚

【A】

- ・塩・・・0.6g
- ・こしょう・・・少々
- ・砂糖・・・1.2g
- ・酒・・・1.9g
- ・ごま油・・・0.2g

<タレ>

- ・酢・・・2.8g
- ・濃口醤油・・・2.8g
- ・砂糖・・・1.6g

■ 手順

1. たまねぎをみじん切り（ごまと同じ大きさ）にし、タライに入れ、片栗粉をまぶしておく。
2. 干しいたけを水で戻し、玉ねぎと同じくらい小さく刻んで1に混ぜる。
3. 1、2に豚ミンチと【A】の調味料を加えよくこねる。
4. 3を丸めてしゅうまいの皮で包む。上にコーン（又はグリーンピース）を乗せる。
蒸しさに並べて蒸し器で約7～10分蒸す。
（ホットクッキングシートの上に並べると、さなにくっつきません）
5. 鍋にタレの材料を合わせて火にかけ、タレを作る。
※玉ねぎを小さく切り、出た汁も一緒に片栗粉にまぶしておくのがポイントです。