



1月20日（金）

栄養たっぷり！ バランスの良い食事

🍴今日作る献立🍴

しゅうまい

ほうれん草としめじの中華風ごま和え



氏名

【しゅうまい】

材 料（1人分8個）

豚挽き肉	80g
玉ねぎ	80g
しいたけ	1/2個
片栗粉	大さじ1
しゅうまいの皮	8枚

★	しょうがチューブ	2cm程度
	しょうゆ	大さじ1／2
	顆粒鶏ガラだし	小さじ1
	砂糖	小さじ1／2
	塩	少々

ごま油	小さじ1
水	50ml

作り方

- ①玉ねぎ、しいたけはみじん切りにしてビニール袋に入れ、片栗粉を入れて振って混ぜ合わせておく。
- ②豚挽き肉を①に入れてなじませる。★を入れて、粘り気がでるまでこねるように混ぜ合わせる。
- ③②をしゅうまいの皮で包む。
（ティースプーン山盛り1杯で1個程度）
- ④フライパンを熱し、ごま油を敷く。
③を入れて3分程度加熱し、水を入れて蓋をする。
- ⑤5分程したら蓋を開けて水気を飛ばし、底面に焼き目をつける。

【ほうれん草としめじの中華風ごま和え】

材 料（1人分）

ほうれん草	100g
しめじ	10g
ツナ缶	1／4缶

★	ドレッシング	
	しょうゆ	小さじ1
	カンタン酢	小さじ3
	いりごま	小さじ1
	ごま油	少々

作り方

- ①★の調味料は混ぜ合わせておく。
ツナ缶は油を切っておく。しめじはほぐしておく。
- ②塩を入れた沸騰したお湯でほうれん草、しめじを茹で、お湯を切って冷水で冷ます。
- ③茹でたほうれん草は一口大のざく切りにする。
- ④③としめじ、★の調味料ツナを入れ、混ぜ合わせる。

メモ