

# しゅうまい



## 【材料】 20個分

A	豚挽肉	200g
	玉ねぎ	小1個
	帆立貝柱水煮	50g
	塩	小さじ1/3杯
	しょうゆ	小さじ1杯
	ごま油	小さじ1/2杯
	しゅうまいの皮	20枚

## 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aの材料をすべて混ぜて、粘りが出るまで練る。  
※帆立貝柱水煮はほぐして汁ごと加える。
- ③20等分に分けて丸くまとめる。
- ④③をしゅうまいの皮で包む。
- ⑤蒸し器で15分程蒸す。中まで火が通っていれば出来上がり。

## 【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	99kcal	脂質	4.7g
タンパク質	6.4g	塩分	0.5g