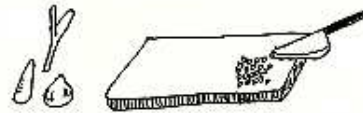


8 しゅうまい

材 料	分量（4人分）	作り方
鶏ひき肉 ツナ缶 にんじん、たまねぎ、青ねぎ、コーン 卵 しゅうまいの皮 えだ豆 しょうゆ、ごま油、塩、こしょう	80g（約16個分） 48g 適量（各20g程度） 1/2個 16枚 16粒 適量	にんじん、たまねぎ、青ねぎを洗い、にんじん、たまねぎの皮をむき、すべての材料をみじん切りにする。ボールに鶏ひき肉、ツナ、みじん切りにした野菜、溶いた卵、コーンを入れ、よくまぜる。調味料を入れ、さらにまぜる。 しゅうまいの皮に具材をのせ、形を整える。 飾りのさやから出したえだ豆を上のにせ、蒸し器で蒸す。



できあがり



クッキングポイント

野菜のみじん切りは難しいので大人の方が切ってあげましょう。包み方は自由です。どんな形のしゅうまいが出来上がるでしょうか。加熱していない鶏肉を使うので作業のあとはしっかりせっけんで手を洗ってください。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ（おもにからだをつくるもとになる食品）
- ： 緑のグループ（おもにからだの調子を整えるもとになる食品）
- ： 黄のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）