

カラフルかんたん野菜シューマイ 桜木小学校5年 白石 小花さんの作品

■材料（2人分）

たまねぎ	60g	
にんじん	50g	
こまつな	50g	
スイートコーン	50g	
かたくり粉	小さじ1×3	
豚ひき肉	150g	
しゅうまいの皮	15枚	
レタス	1/4玉	
A {	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	酒	大きじ1/2

料理を作った感想

とても簡単で覚えやすいので
次は一人で作れると思います。

一緒に食べた人の感想

妹や弟が喜んで食べてくれた事
が嬉しかったようで、また料理
を作りたい！！とはりきって
いました。とてもおいしく食べや
すかったです。

■作り方

- ① たまねぎはみじん切りにして、3つのボウルに分ける。
すりおろしたにんじんとみじん切にした小松菜、スイートコーンをそれぞれのボウルに入れ、かたくり粉を小さじ1ずつ入れる。
- ② 別のボウルに豚ひき肉とAを入れ、手でよく練ったら3等分して①に混ぜる。
- ③ それぞれ5等分にして丸め、半分に切って細切りにしたしゅうまいの皮をまぶす。
- ④ 耐熱皿にレタスをしき、しゅうまいを並べて水大きじ2（分量外）をふりかける。
ふんわりとラップをしてレンジ（600W）で6分加熱し、そのまま2分置く。