



鮭と昆布の混ぜごはん

【材料 一人分】

ごはん 1杯分
鮭フレーク10g
塩昆布 1.5g

【作り方】

・炊いたごはん混ぜるだけ！

簡単でおいしい！
子どもたちにも
好評です！

花しゅうまい

【材料 一人分】

シュウマイの皮 2枚
豚ひき肉 40g
しょうが汁 少々
しょうゆ 1g
塩 0.2g
(干)椎茸0.5g
長ねぎ 5g
片栗粉 1g
グリーンピース 2個

【作り方】

- ①椎茸、長ねぎは粗みじんにする。
- ②シュウマイの皮、グリーンピース以外を全部混ぜ合わせる。
- ③シュウマイの皮を縦に3等分したらせん切りする。
- ④②を2つに分けてそれぞれ丸め、せん切りした皮の上にコロコロと転がして、肉団子のまわりに皮を付ける。
- ⑤15～20分蒸したら出来上がり。

コロコロ転がして皮を付けるので、お子さんのお手伝いにもピッタリです♪

