給食レシピ紹介

２０２２年４月１５日（金）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **手作り花しゅうまい** |
| 副菜 | ピリ辛和え |
| 汁物 | 春雨と卵のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚ひき肉 | ３２ | 塩麹と白こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる |
| 増田屋さんの塩麹 | ５．８ |  |
| 白こしょう | 少々 |  |
| しゅうまいの皮 | １８ | 半分に切り、細切りにする |
| たけのこ | １１ | 粗みじん切り |
| たまねぎ | １１ | 粗みじん切り |
| ねぎ | ６ | みじん切り |
| 干ししいたけ | ０．３５ | みじん切り |
| おろし生姜 | ０．２ |  |
| うすくちしょうゆ | １．１ |  |
| 中華スープストック | ０．３ |  |
| 米油 | ０．９ |  |
| ごま油 | ０．９ |  |
| 三温糖 | ０．６ |  |
| かたくり粉 | １．６ |  |

【作り方】

1. ボウルに、下味をつけた豚ひき肉、みじん切りにしたたけのこ、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけを入れ、よく混ぜ合わせる。
2. ①におろし生姜、うすくちしょうゆ、中華スープストック、米油、ごま油、三温糖、かたくり粉を入れて、さらによく混ぜ合わせる。
3. １人２個の割合で、丸い形にととのえ、細切りにしたしゅうまいの皮で包みこむ。
4. 蒸し器で約２０分蒸す。

＜ポイント！＞

・細切りにしたしゅうまいの皮を花びらに見立てて、「花しゅうまい」と名付けています。

・川俣町の増田屋さんの塩麹を使っているので、味に深みが出ています。塩麹が手に入らない時は、塩と料理酒を加えてみてもよいと思います。

・中華スープストックは、中華だしやガラスープでも代用できます。