

もち米シュウマイ

川崎こども心理ケアセンターかなで 管理栄養士 川端彰様 作成

材料（2人分）		栄養成分（1人分）		
・豚ひき肉	250g	エネルギー	465kcal	
・たまねぎ	100g	たんぱく質	24.9g	
A	・片栗粉	大さじ4	脂質	23.9g
	・ごま油	小さじ1	炭水化物	41.7g
	・鶏ガラスープ	小さじ2	食塩相当量	2.5g
	・醤油	小さじ2		
	・砂糖	小さじ2		
・もち米	50g			

作り方

- ① もち米を吸水させる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉、②、Aをこね、表面にもち米を付ける。
- ④ 蒸し器で蒸気が上がってから20分蒸す。（フライパンでも可）

ひとことポイント

表面にもち米を付けるため、作業が楽である。

