

しゅうまい

《材料: 幼児1人前》

- * 豚ミンチ: 40g
- * たまねぎ: 7g
- * 冷凍グリーンピース: 2粒
- * 塩: 少々
- * しょうゆ: 少々
- * 片栗粉: 3g
- * サラダ油: 0.5g

《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにし、少量の油でフライパンで炒める。
- ② 豚ミンチ、①で炒めたたまねぎ、塩、しょうゆ、片栗粉(分量の1/3程度)を混ぜ、しっかりと練り合わせる。
- ③ 型をととのえ、残りの片栗粉をまぶし、上に冷凍グリーンピースをのせる。
- ④ 蒸し器でしっかりと蒸す。

蒸しあがったら出来上がり！！



小麦の皮や卵がなくても
おいしいしゅうまいが
できますよ♪