

## 子どもと一緒に作ってみては…。

衣がお花みたいになるので「はな」しゅうまいといいます。

しゅうまいのように包まないので手軽にできるのがポイントです。

よく練った味がついたお肉をシュウマイの皮の上でころがすだけ。

子どもたちの 遊び心をくすぐる しゅうまいです。

お肉を丸める楽しさ。

シュウマイの皮の上を転がす楽しさ。

栄養士さんのお勧めの一品です。

【花しゅうまい】 20個分

### 【材料】

- ・豚挽肉 300g
- ・玉葱みじん切り 1/2個
- ・椎茸みじん切り 3個

A

- ・しょうがチューブ 少々
- ・食塩 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1

- ・シュウマイの皮 10枚



### 【作り方】

- ① シュウマイの皮を3頭分に切って、3ミリ幅の細切りにする。
- ② ボールに挽肉・玉葱・椎茸とAに入れて粘りけがでるまで、よく混ぜる
- ③ ②を丸めてシュウマイに皮をまがす。
- ④ 15分蒸す。

\*子どもとするときには、シュウマイの皮を並べてお肉を転がしてつけると皮が付きやすい。