

# 野菜たっぷり小松菜シューマイ

材 料	分量(8個分)	切り方等
豚ひき肉	100g	
小松菜	2株	細かく刻む
椎茸	1個	みじん切り
人参	30g	みじん切り
生姜	1片	みじん切り
塩	少々	
片栗粉	少々	
ごま油	小さじ1	
シューマイの皮	8枚	
醤油	適量	
からし	適量	

## 金井さんから一言！

豚肉のうま味と、たっぷり入った野菜を味わえます。小松菜は茹でずに生のまま刻んで入れることで、色や食感を楽しめます。



レシピ:東京学館船橋高校 3年 金井麻奈さん

- ①豚ひき肉に小松菜、椎茸、人参、生姜を加えてよく混ぜる。
- ②①に塩、片栗粉、ごま油を加えて更に混ぜる。
- ③②をシューマイの皮で包む。
- ④湯気の上上がった蒸し器に③を入れ、10分くらい蒸す。
- ⑤器に盛り、醤油とからしで食べる。

