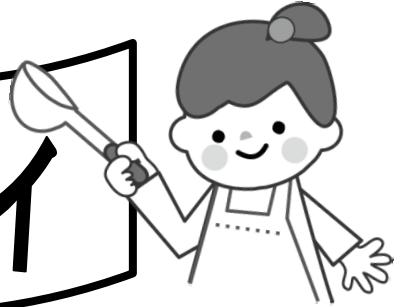


# レンコン・シユーマイ



【材料：2人分】



レンコン	1/2節	(約80g)
にんじん	1/4本	
豚ミンチ	65g	
しょうがのしづり汁	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ゴマ油	小さじ1	
しお 塩	適量	
こしょう	適量	

- ① ピーラーでレンコンの皮をむき、身はささがきのようにうすくそいでおく。  
にんじんはみじん切りにする。
- ② ボールに具の材料をすべて入れてこねあわせ、ゴルフボールくらいの  
大きさにまるめる。
- ③ ②の表面に①でうす切りにしたレンコンを、皮のようにつけて、形をととのえる。
- ④ ③を耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(500~600ワット)に5分  
かけ、中まで火がとおったら完成。

しょくいく  
食育コンテスト  
おうぼ  
応募375通の中から選ばれました。

