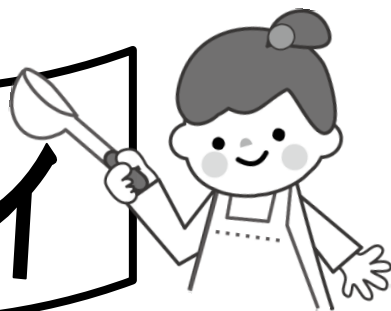


レンコン・シューマイ



【材料：2人分】



レンコン	1/2節 <small>ふしやく</small> (約80g)
にんじん	1/4本 <small>ほん</small>
豚ミンチ	65g <small>ふた</small>
しょうがのしぼり汁	小さじ1 <small>じる</small>
しょうゆ	小さじ1 <small>こ</small>
ゴマ油	小さじ1 <small>こ</small>
塩	適量 <small>てきりよう</small>
こしょう	適量 <small>てきりよう</small>

- ① ピーラーでレンコンの皮をむき、身は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。

食育レシピコンテスト 応募375通の中から選ばれました。

