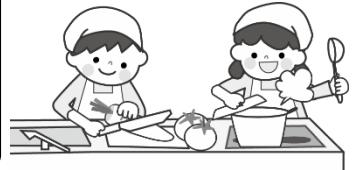


# さけ 鮭のしゅうまいと蒸し野菜



【材料：2人分】

なまさけ 生鮭	1 切れ						
きぬ 絹ごし豆腐	3/4 ちょう 丁						
くじょう 九条ネギ	2 ほん 本						
かたくり 片栗粉	てきぎ 適宜						
シユーマイの皮	10 まい 枚						
さつまいも	1 cmの薄切り うすぎ 4枚分 まいぶん						
かぼちゃ	うすぎ 薄切り 4 cm						
まいたけ	1/3パック						
Ⓐ	<table> <tbody> <tr> <td>しお 塩こしょう</td> <td>しょうしお 少々</td> </tr> <tr> <td>しょうがチューブ</td> <td>2 cm</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>てきりょう 適量</td> </tr> </tbody> </table>	しお 塩こしょう	しょうしお 少々	しょうがチューブ	2 cm	ごま油	てきりょう 適量
しお 塩こしょう	しょうしお 少々						
しょうがチューブ	2 cm						
ごま油	てきりょう 適量						
ポン酢しょうゆ	お好み この						

## 【作り方】

- ① 生鮭の皮と骨を取り除き、絹ごし豆腐と一緒に、鮭の形が無くなり、全体がオレンジ色になるくらいまでミキサーにかける。
- ② さつまいもを1 cmの輪切りに、かぼちゃを1 cmの薄切りに、九条ネギをみじん切りにする。
- ③ まいたけはほぐして水洗いする。
- ④ ①をボウルに取り出し、②の九条ネギとⒶを加えて混ぜる。
- ⑤ ④が、形成できる程度の硬さになるよう、少しずつ片栗粉を加えながら混ぜる。
- ⑥ ⑤を8~10等分してシユーマイの皮で包む。
- ⑦ ②のさつまいもとかぼちゃ・③のまいたけ・⑥を一緒に、蒸し器で10分間蒸す。
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけ、お好みでポン酢しょうゆをかける。

## ひとことメッセージ

いろど  
彩りよくするようにまいたけ、さつまいも、かぼちゃをかざいました。

しょくいく  
食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！