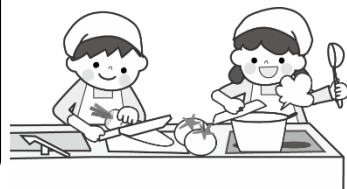


さけ 鮭のしゅうまいと蒸し野菜



【材料：2人分】

生鮭	1切れ
絹ごし豆腐	3/4丁
九条ネギ	2本
片栗粉	適宜
シューマイの皮	10枚
さつまいも	1cmの薄切り4枚分
かぼちゃ	薄切り4cm
まいたけ	1/3パック
④	塩こしょう 少々
	しょうがチューブ 2cm
	ごま油 適量
ポン酢しょうゆ	お好み

【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1cmの輪切りに、かぼちゃを1cm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④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等分してシューマイの皮で包む。
- ⑦ ②のさつまいもとかぼちゃ・③のまいたけ・⑥と一緒に、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

彩りよくするようにまいたけ、さつまいも、かぼちゃをかざりました。

食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課