

今月の料理



女性部
切石地区

▶ みんなで楽しく料理づくり

今月の料理を作ったのは、女性部切石地区の皆さん。普段から機会を設けて集まり、交流を深め合っています。この日は切石コミュニティセンターで、簡単ヘルシー料理講習会を開きました。

今回作製した料理の中から、『もち米シュウマイ』のレシピを紹介しま



▶ 女性部切石地区の皆さん

す。

『もち米シュウマイ』は、シュウマイの皮の代わりにもち米を使い、見た目にも楽しい料理です。おかずや、おつまみとして重宝しますし、冷めた場合はもう一度蒸すことで美味しく頂けます。また腹持ちも良いので、栄養補給にはもってこいです！



おすすめレシピ

もち米シュウマイ

もち米シュウマイの材料(10人分)

- ・もち米…………… 2合
- ・豚ひき肉…………… 350g
- ・ネギ…………… 1本
- ・生姜…………… 少量
- ・ミツバ…………… 適量

(調味料)

醤油、塩、コショウ、味どろらく、サラダ油を適量(お好みで)

もち米シュウマイの作り方

- ① もち米は研いで一晩水につけておき、調理前にざるに上げて水気をとります。
- ② ボウルに豚ひき肉と調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜます。
- ③ ②にみじん切りにしたネギ、ショウガを加えます。
- ④ ③を梅干し位の大きさに分けてだんご状にし、まんべんなくもち米を付けます。
- ⑤ 皿に並べて蒸し器に入れ、中火で約20分蒸し、最後にミツバを添えれば完成です。

