

肉だんごのもち米蒸し

材 料

・玉ねぎ	1ヶ(粗みじん切り)
・片栗粉	大さじ2〜3
・たけのこ	100g(粗みじん切り)
・豚ひき肉	200g
・もち米	1合(前日から浸水)

・調味料

しょうが(チューブ) … 2〜3cm
しょうゆ … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1

作り方



1. 下準備

もち米をざるに上げ、水を切っておく。
玉ねぎ、たけのこを粗みじん切りに切る。

2. 肉だんごづくり

ポリ袋に粗みじん切りに切った玉ねぎと片栗粉を入れて混ぜる。

たけのこ・豚ひき肉・調味料を加えてさらに混ぜる。

2cmくらいに丸めて、周りにもち米をまぶす。

3. 仕上げ

シュンシュンいうくらい湯気の上がった蒸し器で、中火で15分くらい蒸して出来上がり。

豆苗の塩昆布マヨ和え

材 料

・豆苗	1パック
・ツナ	1パック
・玉ねぎ	1/4ヶ(スライス、水さらし)

・調味料

塩昆布 … 5g
マヨネーズ … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2

作り方



1. 下準備

豆苗は根元から切り、3等分に切っておく。
玉ねぎはスライスして水にさらし、水を切っておく。

2. 豆苗を加熱

豆苗をタッパーか皿に入れ、ふんわりラップをして1分くらい加熱し、冷ましておく。

3. 仕上げ

全て混ぜ合わせて出来上がり。