

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

いかしゅうまい

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	90g		①いかは細かく刻むか、フードプロセッサーにかけてすり身にする。 たまねぎを切り、しょうがをおろす。 ②材料をすべて混ぜ合わせる。 ③しゅうまいの皮に包み、蒸し器で15～20分強火で蒸す。
いかすり身	90g		
たまねぎ	150g	みじん切り	
しょうが	3g	おろす	
酒	大さじ1		
塩	1g		
しょうゆ	10g(小2)		
ごま油	少々		
パン粉	大さじ2		
かたくり粉	大さじ2		
焼売の皮	適宜		



ワンポイント

- *給食では特注の、10cm角の大きな焼売の皮を使用しますが、市販品は5～6cm角程度です。ミニサイズをたくさん、お子さんと包んでも楽しい!
- *いかのすり身も魚屋さんに特製で作っていただいています。市販では珍しい商品になります。皮をむいたイカの身を包丁でたたいてみじん切りにして使用しても、コリコリとした身がアクセントになり、おいしいです。