

白菜

料理名	手作り白菜シュウマイ		月	2月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
しゅうまいの皮	1/2枚		① 荒みじん切りにした白菜をボイルして、しぼる。 ② レンコンは荒みじん切り、生姜・ねぎはみじん切りにする。 ③ しゅうまいの皮以外の材料・調味料を混ぜ、こねて肉団子をつくる。 ④ しゅうまいの皮を5mm幅に切り、肉団子にまぶし、蒸す。	
豚ミンチ	10			
鶏ミンチ	15			
レンコン	8			
白菜	15			
生姜	0.5			
でんぷん	1			
ねぎ	2			
酒	0.6			
こいくち醤油	1.5			
塩	0.2			
こしょう	0.03			
				★料理についてひと言
			旬の白菜の甘味をいかした料理です。	