

白菜

料理名		月
手作り白菜シュウマイ		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	