

エントリー	腸にも良い体ぽかぽか焼売
No.4	おさない 達 たつき 騎さん（共和西小 6 年）・巳奈 みな さん（保護者）



【1 人分エネルギー】 246kcal
 【1 人分野菜の量】 166.3 g
 【4 人分材料費】 1000 円

【4 人分の材料】

・キャベツ	1/2 個（400 g）
・レンコン	100 g
・タマネギ	1/4 個（50 g）
・ネギ	10 cm（15 g）
・しょうが	1 かけ
・しめじ	1/8（10 g）
・豚ひき肉	300 g
・酒	大さじ 1
・オイスターソース	大さじ 1
・醤油	小さじ 1
・鶏ガラスープ	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1
・片栗粉	大さじ 2
・塩こしょう	適量
・お好きなたれ	適量

B

A

【作り方】

- ① B をみじん切りカッターでみじん切りにする。
- ② レンコンをすりおろす。残りが 1/5 ほどになったらみじん切りにする。
- ③ ①と②と豚ひき肉をボウルに入れて、塩こしょうを適量に入れて混ぜる。
- ④ A を全て入れて、さらに混ぜる。そして冷蔵庫に入れておく。
- ⑤ キャベツをせん切りスライサーでせん切りにする。その後皿に乗せて電子レンジで 1 分 30 秒ほど加熱しキャベツを軟らかくして冷ます。この時キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ⑥ 肉種を 20 個ほどに分けてにぎる。この時スプーンを使うと丸めやすい。キャベツを肉種全体につける。
- ⑦ せいろで 10 分ほど蒸す。

【作者のコメント】

僕の家では冬の鍋にレンコン肉団子を入れます。今回はそれを焼売にしてみました。冬が旬のキャベツをレンコンと腸にいいしめじ、体が温まるしょうがで冬を乗り越えることができたらいいなと思いました。包丁もあまり使わず、子供でもできます。