

# <簡単メニュー>

令和5年3月号

給食のおすすめ季節メニュー♪

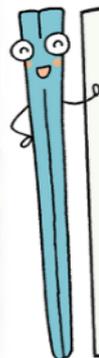
## ☆菜の花蒸し



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

A	豚挽肉	100g
	鶏挽肉	100g
	酒	適宜
	水	大さじ1
	生姜汁	適宜
	食塩	一つまみ
	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	玉葱	中1/6
	片栗粉	小さじ1
B	ホールコーン缶	大さじ4強
	片栗粉	小さじ2

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②Aを合わせてよく練る。
- ③さらに生姜汁～片栗粉を加えて混ぜ合わせる。  
\*片栗粉は硬さをみながら加えるとよい
- ④ピンポン玉の大きさの団子に丸める。
- ⑤ホールコーンに片栗粉をまぶす。
- ⑥肉団子の表面に⑤をつけ、蒸し器で蒸す。  
(強火 約15～20分)



・コーンの黄色を菜の花に見立てたしゅうまい風の料理です。意外に簡単に作れます。  
・付け合わせにチンゲン菜などの緑を添えるとバランスがよく色合いも菜の花のようです。

