



おすすめレシピ

シューマイ

〈材料〉子ども2人分

シューマイの皮	4枚
豚ひき肉	60g
チューブ生姜	0.4g
醤油	小さじ1弱
塩	0.4g
片栗粉	2g
筍水煮	10g
干し椎茸	1g
ねぎ	10g
グリーンピース	2個

☆

〈作り方〉

- ① シューマイの皮を4等分に切り、さらに0.5cm幅になるように切る。
- ② ☆の具材を混ぜ合わせる。
- ③ 一口サイズに丸め、周りにシューマイの皮をつける。
- ④ 飾りにグリーンピースをのせる。
- ⑤ 沸騰した蒸し器で15分程蒸す。



ひじきスコーン

〈材料〉子ども2人分

干しひじき	0.4g
絹豆腐	30g
ホットケーキミックス	40g

〈作り方〉

- ① 干しひじきをお湯に漬けて戻す。
- ② 戻したひじきに残りの材料を加え混ぜる。
- ③ 一口大に丸め、180℃に予熱したオーブンで、様子みながら15焼く。



栄養たっぷりのひじきが入った、ほんのり甘いちもちしたお菓子です。