中華献立

チャーハン・菊花シュウマイ

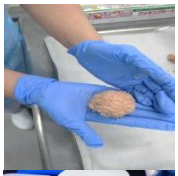
中華コーンスープ

＜一口メモ＞

包む手間がなく、お子さんと一緒に作れるシュウマイです。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。調味料はご家庭のお好みで調整してください。

献立名	材料		20 個分	作り方
菊花シュウマイ	豚ひき肉		300g	① 玉ねぎ・木綿豆腐をフードプロセッサーにかける。 ② ①・豚ひき肉・Ⓐをボールに入れて、よくこねる。 ③ ②が柔らかく丸めにくい時は、でん粉を入れ、かたさを調整する。 ④ シュウマイの皮を半分に切り、0.5cm幅に千切り、ボールにいれる。 ⑤ ④に小さじ1のでん粉をいれ、皮とでん粉を混ぜておく。→半分ずつに分けておく。 ⑥ ③を 20 個に分け、手に水をつけて丸める。 ⑦ シュウマイ皮が入ったボールに⑥の 10 個分をいれる。 ⑧ ⑦のボールをふり、肉団子に皮をつける。上部は皮を上からかける。 ⑨ 蒸し器などで15～20 分蒸す。 ※電子レンジでもできますが、皮がかたくなるので、皮に霧吹きなどで水分を足してください。
	木綿豆腐		200g	
	玉ねぎ		1／4個	
	しょうが	Ⓐ	適量	
	にんにく		適量	
	塩		小さじ1	
	こしょう		少々	
	醤油		大さじ1	
	オイスターソース		小さじ2	
	ごま油		小さじ1	
	でん粉		適量	
	シュウマイの皮		1 袋	
	でん粉		小さじ1	



献立名	材料	二人分	作り方
中華コーンスープ	鶏ガラ	10	① 鶏ガラと水でスープをとる。長ネギやしょうがの皮などの野くずをいれると臭みがとれ、野菜のうまみもでます。 ※市販の鶏ガラスープの素でも代用できます。 ② 玉ねぎ･･･薄くスライスする。 ③ 鶏肉と②を炒める。 ④ ③にスープと水を切ったホールコーンを入れる。 ⑤ 調味料を加える。 ⑥ 鶏卵をほぐしておく。 ⑦ ⑤の味を確認し、水溶きでん粉を入れ、とろみをつける。 ⑧ ⑦をかき混ぜながら、溶き卵を少しずつ入れる。 ⑨ 味の調整をして、最後にごま油を入れる。
	水	カップ2	
	鶏肉(小間)	10	
	玉ねぎ	1／4	
	ホールコーン缶	1／2缶	
	青梗菜	1／2株	
	塩	二つまみ	
	こしょう	適量	
	水溶きでん粉	適量	
	鶏卵	1 個	
	ごま油	小さじ1	