

# 花しゅうまい

エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.3g
食塩相当量	0.5g

## ★材料(4人分)

豚ひき肉		80g
たらすり身		50g
絞り豆腐		30g
おろししょうが		小さじ2/3
卵	割卵・とく	5g
三温糖		小さじ1/4
減塩しょうゆ		少々
塩		少々
ごま油		小さじ1/2
片栗粉		小さじ2
玉ねぎ	みじん切り	1/5個
干しいたけ	戻す・みじん切り	1個
ぎょうざの皮		4枚
いり卵		1/2個分
アルミカップ		4枚

## ★作り方

- ① ひき肉～干しいたけまでを全て合わせてこねる。
- ② 4等分して、丸く成型する。
- ③ ぎょうざの皮で包み、アルミカップにのせる。
- ④ 上にいり卵をのせる。
- ⑤ 蒸す。



見た目も華やかな花のようなしゅうまいです。  
一般的なしゅうまいよりも大きいサイズなので、1つでも食べ  
応えがあります。