



真珠蒸し



材料(10 個分)

木綿豆腐	50g
豚ひき肉	150g
長ねぎ	1/4 本
干しシイタケ	5g
おろし生姜	少々
しょうゆ	小さじ 1/2(3g)
中華だしの素	小さじ 1/3(1g)
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2(2g)
片栗粉	大さじ 1 強(10g)
もち米	70g

つくり方

<下準備>

- ・もち米は使う 2 時間前に水に浸しておく。
- ・干しシイタケは水に戻しておく。
- ・木綿豆腐は水切りしておく。

- ① 水に浸したもち米をザルにあけ、水を切っておく。
- ② 長ねぎ、干しシイタケをみじん切りにする。
- ③ もち米以外の材料をすべてよくまぜる。
- ④ ③を 10 等分に丸める。
- ⑤ ①を④のまわりに付ける。
- ⑥ 蒸し器で 15 分蒸す。

栄養士からワンポイント

豆腐の水切りは、キッチンペーパーを 2 枚重ねて 500wの電子レンジで 1 分程度加熱すると簡単に出来ます。

薄味ですので、お好みで醤油やポン酢を付けても美味しいです。