

＊海老シュウマイ&鮭＊

献立	赤 群		青 群		黄 群				
	魚・豆 ・肉・卵・乳	g	野菜・果物 ・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	g	cc
鮭	鮭 卵	40 25	ブロッコリー 赤ピーマン 牛蒡 人参	25 7 20 20					
海老シュウマイ	海老 豚挽き肉 さるえび	10 40 2	キャベツ 玉葱 グリンピース きゅうり 大根 レタス	20 20 1 20 20 20	さつまいも しそ油	25 1			
カクテキ きゅうり							片栗粉 オイスターソー ごま油 すり下ろし生姜 鶏がらスープ	3 1 1 0.5 1	
刻み昆布煮もの			小松菜 えのき 刻み昆布	10 10 14					
あさりの炊き込みご飯 わかめのスープ	アサリの佃煮	5	わかめ 小松菜	14 20	ご飯	100			
デザート	牛乳	20	西瓜 アガー	50 1					
合 計		142		292		126		6.5	0

【 作り方 】
海 老 シ ュ ウ マ イ

- ① 海老の食感と豚挽き肉をしっかり練り混ぜる
- ② シュウマイの皮の代わりに、レタスでえびの旨味たっぷりの肉だねを包んだ一品です。
- ③ レタスはレンジで1分かけて、2～3枚に肉だねを置き、レタスで巻いてゆきます。
- ④ 包丁で切り、蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ キャベツのせん切りの上にのせて出来上がり。
- ⑦ 大根は1cm角切りにして、塩を少し振り、水が出てきたら、水を捨てる。
- ⑧ おろし生姜、豆板醤、砂糖、ごま油、白ごまにまぶす。