

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和3年度のテーマは  
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

# みんなで作ろう!カラフル楽しウマイ

## 材 料 【材料：4人分】

- ・ニラ…2/3束
- ・長ねぎ…1/2本
- ・片栗粉…大さじ2
- ・豚ひき肉…400g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・オイスターソース…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・ミニトマト…4個
- ・オクラ…4本
- ・枝豆(さや付き)…100g
- ・とうもろこし…1/3本(粒のみで50g)
- ・カレー粉…小さじ1
- ・油…適量
- ・シュウマイの皮…32枚

A



## 作り方

- ① あんを作る。
  - [1] ニラ、長ねぎは粗くきざみ、片栗粉をまぶす。
  - [2] ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
  - [3] [2] に A を加えて混ぜ、さらに [1] を加えて混ぜ合わせる。
- ② トッピングの野菜を作る。
  - [1] ミニトマト、オクラはヘタを除き、半分に切る。枝豆はポリ袋に入れて電子レンジで1分加熱し、さやから豆を出す。
  - [2] とうもろこしは生のまま粒を外す(粒のみの場合、この工程は不要)。その後、とうもろこしにカレー粉をまぶす。
- ③ たこ焼き器に油をひき、シュウマイの皮、①、②の順にのせる。フタをして7、8分焼く。