

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5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

小松菜下包む豆腐焼売



材 料 【材料：4人分】

- 豚ひき肉…400g
 - 小松菜…4株
 - 玉ねぎ…中1個
 - 豆腐（木綿でも絹でも）…1/2丁
- A
- オイスターソース…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - ごま油…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 鶏がらスープの素…小さじ1



作り方

★準備 豆腐を水切りしておく。

- ①小松菜は葉と茎を分けて切り、茹でて水にさらしよく絞る。
- ②小松菜の茎の方はみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ボウルに②とひき肉を入れて混ぜ、豆腐とAを加えよく混ぜる。12等分にする。
- ④①の小松菜の葉を焼売の皮の代わりにして③を包む。
- ⑤④を蒸し器で10分程蒸し、火が通っていることを確認したら火を止めて盛り付ける。