

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6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

ポップなキクラゲ焼売



材 料 【材料：4人分】

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">・玉ねぎ…中1/2個・生キクラゲ…5枚・ポップコーン…16g・豚ひき肉…300g・焼売の皮…36枚 | A | <ul style="list-style-type: none">・しょうゆ…大さじ1・酒…大さじ1・砂糖…大さじ1・オイスターソース…大さじ1・ごま油…大さじ1・片栗粉…大さじ1・しょうが…少々・ブロッコリー…適宜・ミニトマト…適宜 |
|---|---|--|



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、キクラゲは大きめに切り、ポップコーンは細かく粉状に砕いておく。
- ② ひき肉とAを練り合わせ、①を加えて混ぜ、12等分する。
- ③ 焼売の皮を3枚広げて中央に②をのせ、包む。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷いて、③がくっつかないよう並べる。
- ⑤ お湯が沸騰してから強火で10分蒸す。
- ⑥ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ⑦ ミニトマトは半分に切り、⑤と⑥と共に盛り付ける。