

## なすしゅうまい カラフルウ～

料 理 名	なすしゅうまい カラフルウ～	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○豚ひき肉	300g	① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② とうもろこしをゆでて、ほぐす。 ③ なすを縦に薄く切って塩をする。 ④ 豚ひき肉に調味料と片栗粉を加え、よく混ぜる。 ⑤ ④に玉ねぎ・とうもろこしを入れて、さらによく混ぜる。 ⑥ うす切りにしたなすの上に、一口大にした⑤を置き、くるくると巻き楊枝で止める。 ⑦ 蒸し器に並べて、15分蒸して出来上がり。
○とうもろこし	1本	
○玉ねぎ	中1個	
○なす	3～4個	
塩	適量	
┌ 片栗粉	大さじ1	
└ しょうゆ	大さじ1	
┌ 塩	少々	
└ こしょう	少々	
楊枝		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)