

料理名		あじの干物入りやわらかしゅうまい			
材料名	数量(4人分)	作り方			
○下中たまねぎ	2個	① たまねぎをみじん切りにしている間に、あじの干物を焼く。 ② ①のたまねぎ全体に片栗粉をまぶす。 ③ 豚ひき肉にAの調味料を混ぜて、たまねぎと混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。 ④ ほぐしたあじの干物の中に入れてながら具を包み、形をととのえて蒸していく。(約10分)			
○豚ひき肉	180g				
○あじの干物	2枚				
しょうゆ	大さじ1				
さとう	小さじ2				
ごま油	小さじ2				
オイスターソース	大さじ1/2				
しょうがチューブ	A 小さじ1				
鶏がらスープ	小さじ2				
塩	小さじ1/4				
こしょう	少々				
片栗粉	大さじ4				
しゅうまいの皮	30枚			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> たまねぎがたくさん食べられるメニューで、大好きなしゅうまいに残ったあじの干物を入れたのが始まりでした。味のアクセントになってよかったので。	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー374kcal たんぱく質29.7g)