

揚げしゅうまい

一人分 74kcal たんぱく質5.1g 塩分0.2g



材料 (20個分)

しゅうまいの皮	20枚
豚挽き肉	200g
たまねぎ	中1/2個
しょうが	少々
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1.5
揚げ油	適量

作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② ポールにひき肉と①の野菜、調味料を入れ、よく混ぜ、具を作る。
- ③ 具を等分に分け、皮に包み、油で揚げる。

学校給食大量に作っているため揚げていますが、家庭では焼く・蒸すの調理法も美味しくいただけます。