

献立名

鯰シューマイ

城山中学校 2年3組 7班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鯰

●

4匹

シューマイの皮

20枚

キャベツ

●

100g

たまねぎ

●

50g

しめじ

●

50g

片栗粉

大さじ1

しょうが

●

小さじ1

塩

小さじ1/2

砂糖

小さじ1/2

こしょう

少々

酒

大さじ1

しょうゆ

小さじ1

片栗粉

小さじ1

ごま油

小さじ1

- ① あじを三枚 おろしにして、
ぶつ切りにする。
- ② ①をミキサーにかける。
- ③ キャベツ、たまねぎをみじん切りにする。
- ④ しめじをあたまと別々にして切る。
- ⑤ ②と③とAとしめじのあたま以外を混ぜる。
- ⑥ ⑤をシューマイの皮でつつむ。
- ⑦ ⑥にしめじのあたまをのせる。
- ⑧ 強火で8~10分蒸す。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

旬の宗像の野菜、魚を使いました。
お肉とは違う旬の魚を味わうことができますよ。

調理時間

(30)分

加熱調理

茹・炒・煮

蒸・焼・揚

対象

幼児期

成長期

成人期

高齢期

A