

●作ってみませんか【平成 22 年 5 月 1 日号】

紅白蒸しつくね

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

今回は、お祝いにふさわしい献立にしてみました。玉ねぎの甘みを感じながら、ヘルシーで塩分も少ない料理です。とっても簡単な料理なので、お子さんと一緒に作られると楽しいでしょう。



●材料(4人分)

もち米0.5 合・水溶き食紅少々・豚ひき肉70g・玉ねぎ200g・片栗粉40g・しょうゆ大さじ1/2・塩小さじ1/2・砂糖大さじ1と1/2・こしょう少々・付け合わせ季節の野菜

●作り方

①もち米は一晩水に浸し、ザルにあけ2つに分ける。／②もち米の半分の方に水溶き食紅でうすく色をつける。／③玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぜる。／④ひき肉に調味料を入れ③とよく混ぜ、8等分に丸める。／⑤4個ずつ、もち米をつけて20分蒸す。付け合わせの野菜も蒸して、つくねに添える。