



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすすめレシピ



### たけのこシューマイ

(材料) 4人分

塩分相当量: 1.4g/人

豚ミンチ: 200g

ゆでたけのこ: 250g

玉ねぎ: 1/2個(100g)

生姜: 少々(8g)

餃子の皮: 20枚(千切り)

Aコープ天ぷら粉: 大さじ1

塩こしょう: 少々

しょう油: 大さじ2    ごま油: 大さじ1



#### (作り方)

1. たけのこは粗みじん切り、玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
2. ボウルに豚ミンチと1、調味料と天ぷら粉を全て入れてよく混ぜ込む。
3. 餃子の皮を千切りにしたものをお皿の上にはばらまき、ボール状に丸めた2を転がし皮を付ける。
4. 約15分蒸したら出来上がり。

### たけのこの鶏ひき肉はさみ

(材料) 4人分

塩分相当量: 1.1g/人

ゆでたけのこ: 400g

鶏ひき肉: 200g

人参: 50g

玉ねぎ: 100g

生姜: 1かけ

片栗粉: 適量

A(酒:大さじ2、しょう油:大さじ1、片栗粉:大さじ2、塩・こしょう:少々)



#### (作り方)

1. たけのこをはさみやすい大きさに切る。(厚さ1cm程度)
2. 鶏ひき肉に、人参、玉ねぎ、生姜のみじん切り、Aを加えて練り混ぜる。
3. たけのこ2枚で2のひき肉をはさむ。
4. 全体に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンでじっくりと焼く。