

★今月の給食の新メニューです★

レシピを紹介します

焼きしゅうまい



《材料》 4人分量

豚ミンチ・・・160g 玉ねぎ・・・60g キャベツ・・・32g
しょうが・・・3g 料理酒・・・4g 塩・・・0.8g
しょうゆ・・・4.8g ごま油・・・4g 片栗粉・・・8g
コーンフレーク・・・8g

《作り方》

- ①たまねぎとキャベツをみじん切りにする。
- ②豚ひき肉、①、おろししょうが、酒、塩、しょうゆ、ごま油、片栗粉を入れ、粘りがでるまでよくこねる。
- ③コーンフレークを粗く砕く。
- ④鉄板に②の生地を置いて伸ばし厚みを均一にし、表面に③を振りかけ、200℃のオーブンで15分程焼く。

