保育所のおすすめメニュー

肉団子のもち米蒸し

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚ひき肉	６０ｇ	**①前日にもち米を水に漬けておきます。** 前日にもち米は洗って水に漬け、次の日、ざるに広げて充分に乾かします。 **②肉団子の種を作ります。** ボウルにひき肉、木綿豆腐、玉ねぎみじん切り、すりおろししょうが、溶き卵、パン粉を入れてよく混ぜます。 **③種を丸めて、まわりにもち米をつけます。** ②を丸め、まわりに①のもち米をつけます。 ※もち米をまぶす時は、もち米をざるやボウルなどに入れて、その中に肉団子を入れ、優しくまわしてまぶすときれいにつきます。肉団子を水にさっとくぐらせてもつきやすくなります。 **④肉団子を蒸します。** 蒸し器に水を入れ、湯気が出るまで熱したら、バットや平たいお皿にクッキングシートを敷いて③の肉団子をのせて、ふきんでくるんだ蓋をして、強火で約 15 分火が通るまで蒸します。 ※蒸し器がない場合は、フライパンに浅く水を入れて、肉団子にお湯が当たらないように、バットやお皿で底上げして蓋をして蒸せます。 電子レンジなどの蒸し物機能を使っても良いです。 **⑤器に盛り付けてポン酢しょうゆをつけていただきます。** **☆もち米を食紅で赤くすると、ピンク色のお団子になります。その際は、食紅を溶いたぬるま湯に約 1 時間つけておくと、ピンクのもち米ができます。**
鶏ひき肉	６０ｇ	
木綿豆腐	６０ｇ	
おろししょうが	ひとつまみ	
ねぎ	２０ｇ	
卵	１/３玉	
パン粉	大さじ５ （１５ｇ）	
塩	少々	
もち米	４５ｇ	
・ポン酢しょうゆ		

（子ども１人分：エネルギー174ｋcal・たんぱく質 11.5ｇ・脂質 6.3ｇ・塩分 1.1ｇ）

【蒸し料理を作ってみませんか？～肉団子のもち米蒸し】

子育て支援課です。

寒い季節に美味しい料理のひとつとして「蒸し料理」があります。茶碗蒸しやシュウマイ、肉まんなど体が温まり、かつ、油を使わないヘルシーな調理法です。ただ、蒸し加減が難しかったり、手間がかかるイメージがあって、ご家庭ではあまり手作りされることはないかもしれませんが、電子レンジやフライパンでも手軽に作る方法はあります。

今回は、川上保育所より、「肉団子のもち米蒸し」を紹介します。

もち米蒸しは、ひな祭りなどに作られる縁起の良い料理です。もち米にピンクや緑の色を付けると、春らしいかわいい肉団子になります。

保育所では、このような手間のかかる料理も、給食調理員さんたちが一生懸命子どもたちのために作っています。ご家族で、心も体もあったまる蒸し料理を食べて、寒いこの季節を煮りきってくださいね。