

# かぼちゃのシューマイ

## 材料（25個分）

豚ひき肉	150g
酒	小さじ2
㊦ ごま油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かぼちゃ	150g
かたくり粉	小さじ2
シューマイの皮	25枚
ポン酢しょうゆ	好みで
練り辛子	好みで

## 5個分の栄養量

エネルギー  
264kcal

たんぱく質  
6.0g

塩分  
0.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、一口大に切り、軽く水洗いし耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分程度加熱する。かぼちゃが柔らかくなったらつぶしておく。
  - ② ㊦の材料をよく混ぜ合わせる。
  - ③ ①②とかたくり粉を混ぜ合わせる。シューマイの皮で包み、強火で8～10分蒸す。
- ※好みで、しょうゆ、酢、辛子などをつけて食べる。



## 子どもたちの『おてつだいポイント』

かぼちゃをつぶしてまぜてたのしくつつんでみよう。  
シューマイをつつむのはギョウザよりかんたんですよ！

