



鯛(みかんフィッシュ)しゅうまい

主菜

229kcal 塩分1.3g

【材料(2人分)】

- 鯛切り身(みかんフィッシュ)…150g
 - 玉ねぎ…1/3個
 - にんじん…1/3本
 - ぎょうざの皮…10枚
 - 片栗粉…適量
- A
- おろししょうが…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ2
 - 鶏ガラスープの素…小さじ1/2

【作り方】

- ①鯛(みかんフィッシュ)、玉ねぎ、にんじんはそれぞれみじん切りにする。合わせて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②片栗粉、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮で包む。
- ④蒸し器で10～15分蒸す。

★アピールポイント★

しっかり混ぜ合わせて作ること。
一口サイズで食べやすい。

