

思いがけず春休みが長い子ども達。この機会に料理の楽しさをぜひ体験してほしいので、リーズナブルなひき肉を使って**カンタンおうちごはん**の紹介です。自分で作って、お母さんやお父さんと一緒に作って食べたら美味しいですよ！！

電子レンジで

包まないシュウマイ

材料	3～4人分
豚ひき肉	200g
生姜	20g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	1/4 個
エノキだけ	50g
片栗粉	大 1
塩	1 g
醤油	小 2
シュウマイの皮	1 袋
キャベツ (白菜)	2、3 枚

1. 生姜は皮をむいてすりおろす。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み少し水切りをする。玉ねぎ、エノキだけはみじん切りにする。シュウマイの皮は半分に切り 2～3 ミリの細切りにする。
2. ボールにひき肉を入れ手でよくこねる。ここに 1. の生姜の搾り汁、木綿豆腐、玉ねぎ・エノキだけのみじん切り、と片栗粉、塩、醤油を加え、更によく混ぜる。
3. 耐熱用の平らな皿全体にキャベツの葉をのせる。バットに 1. のシュウマイの皮を広げる。
4. 2. を 12 等分にして丸め（手を水でちょっとぬらすと手につきにくい）、バットにころがしシュウマイの皮を肉団子にからめる。
5. これを 3. の皿の上に並べて、ラップを**ふんわりかけ**、電子レンジ 600W で 7～8 分加熱する。（自分の家の電子レンジのくせを知り、加熱むらがあるときには 3～4 分加熱して皿の向きを変え、更に 3～4 分加熱すると良い）



フライパンで

*鶏ひき肉とキャベツのお好み焼き風

材料	3～4人分
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4 個
マヨネーズ	大 2
片栗粉	大 2
塩・胡椒	少々
キャベツ	150g
サラダ油	小 2
トッピング	
マヨネーズ	適宜
ソース	適宜

1. 玉ねぎはみじん切り、キャベツはせん切りにする。
2. ボールにひき肉を入れ手でよくこねる。ここに玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、片栗粉、塩・胡椒を加えさらによくこねる。
3. (直系 20 ㌘の) フライパンにサラダ油を熱し、2. をフライパン一面に均一の厚さになるように入れ、その上にキャベツをのせ、弱火でフタをして 8 分ほど蒸し焼きにする。フタをとり皿をかぶせてフライパンをひっくり返し、キャベツが下になるようフライパンに戻して更に 3～4 分焼く。
4. キャベツが上になるように皿に盛り付けてマヨネーズとソースをトッピングする。

