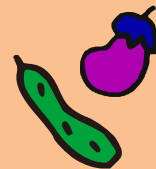




# じのもん野菜料理コンテスト 準 グランプリ・レシピ



## 作り方



- ①菜花はさつとゆでてみじん切りにし、たまねぎ、にんじんもみじん切りにする。菜花のつぼみ部分とにんじんを飾り用に少し取り分けておく。
- ②ボウルに豚ひき肉と●の調味料、レモン果汁、レモン果皮（細かくきざんだもの）を入れてよくかき混ぜる。
- ③菜の花、たまねぎ、にんじんを加え、さらによく混ぜる。
- ④シュウマイの皮に③を包み込み、上に飾り用に取っておいた菜花のつぼみとにんじんをのせ、蒸し器で12～13分蒸して、器に盛ればできあがり。

## 『菜の花とにんじんの彩りシュウマイ ～レモン風味～』



じのもん

## 材料

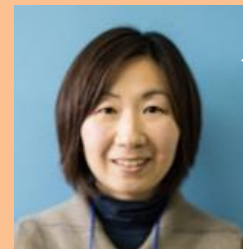


【30個分】

食用ナバナ（菜の花 100g）  
にんじん（1/2本）  
レモン  
・果汁（小さじ1）  
・果皮（適量）  
たまねぎ（小1個）  
豚ひき肉（260g）  
シュウマイの皮（30枚）

### 【味付け用調味料】

- 鶏がらスープの素（小さじ1/2を同量の水で溶いておく）
- 塩（小さじ1）
- コショウ（少々）
- かたくり粉（大さじ1）



考案者

安西理栄さん

1月から3月上旬が旬の食用ナバナとにんじんを使ったカラフルなシュウマイ。食べるとふわっとレモンが香ります。普通のシュウマイに比べて野菜もたっぷり、何個でも食べられるヘルシーシューマイです。

