

2.

菜の花とにんじんの 彩りシュウマイ～レモン風味～



アピール ポイント

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で、何個でも食べられるヘルシーシューマイです。

材 料

- ・食用ナバナ 100g
- ・にんじん 1/2本
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・レモン果皮 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
- ※同量の水で溶いておく
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々
- ・片栗粉 大さじ1



作 り 方

- ①菜花はさっ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味付け用調味料、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。