

肉だんご、もち米蒸し(しゅうまい風)
ひき肉のつなぎに米粉を使用

- 1) もち米を洗って、30～60分水につけ、ザルにあげる。
- 2) ネギをみじん切りにし、米粉少々まぶしておきます。
- 3) ボールに肉を入れて、しょうが汁、酒、砂糖、塩を入れ良く混ぜる。みじん切りしたネギも加えます。
* 豆腐は水気を切り軽く絞る。
3) の肉に混ぜ、米粉も加える。
- 4) 3) を20～25個に丸め、水切りしたもち米をまぶします。
- 5) 蒸し器に布きんをしき、少し間をおいて、4) の団子を並べ15～20分蒸します。
- 6) とし辛子でいただきます。
豆腐を入れてふんわり感、肉とバランスよい



<材 料> (4～5人分)

もち米	1 / 2 カップ
豚ひき肉	250 g
ねぎ(玉ねぎも可)	中1本
しょうが汁	小さじ1
もめん豆腐	50～70 g
酒	大さじ1
さとう	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	小さじ1 / 2
米粉	大さじ1～2
サラダ菜	1株
パセリ	少々
とし辛子、酢、醤油	少々