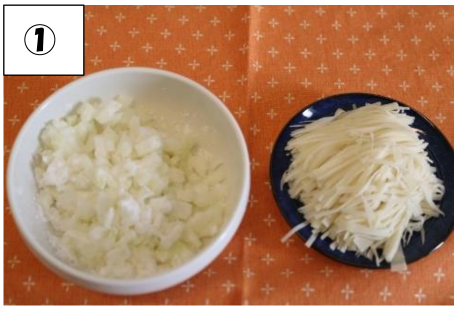
簡単！時短！朝ごはんレシピ

～今月のメニュー～

「フライパン de 焼きシュウマイ」

材料		4人分
たまねぎ		80g
片栗粉		20g
豚ひき肉		200g
A	しょうゆ	20g
	砂糖	8g
	酒	16g
	ごま油	12g
	オイスターソース	4g
シュウマイの皮		12枚
ミックスベジタブル		20g

材料


①

①たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
　シュウマイの皮を細切りにする。
②ボウルにひき肉とA、①を入れねばりがでるまでよく混ぜる。
③フライパンに②を入れて円盤状にのばす。
シュウマイの皮、ミックスベジタブルの順にのせて、火をつけて焼く。焼き目がついたら水100ｍｌを加えて蓋をし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
④焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。

②

③

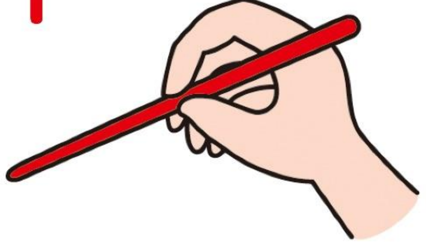
１人分：ｴﾈﾙｷﾞｰ208kcal　たんぱく質10.7ｇ　脂質11.8ｇ　ｶﾙｼｳﾑ12mｇ　塩分0.9ｇ

毎月19日は食育の日

はしは、３歳頃から練習をはじめますが、強制的に厳しく教えるとうまくいかないこともあります。まずは、大人が正しく持ってお手本を見せましょう。

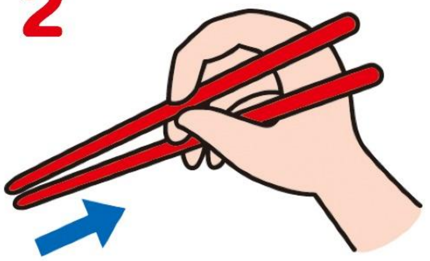
おはしや おわんの もちかた

1



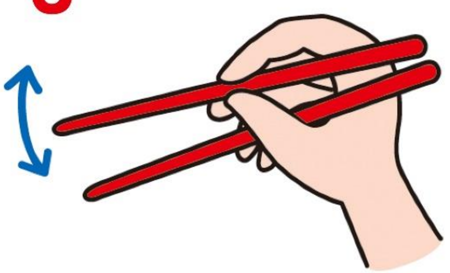
えんぴつを もつように、
おはしを １ぽん
もちます。

2



もう １ぽんの おはしを、
おやゆびの つけねと
くすりゆびの つめの
よこで はさみます。

3



うえの おはしだけを
うごかします。

おやゆびを うえに して、
ほかの ゆびで おわんの
したを ささえます。