



< 材料 4人分 >

- ・豚ひき肉 200g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・高野豆腐 20g
- ・しいたけ 2つ
- ・たけのこ 1/4個
- ・にんじん 1/3本
- ・しょうが 少々
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・食塩 小さじ1/2杯
- ・片栗粉 大さじ1杯
- ・もち米 カップ1杯程



< 作り方 >

- ① 高野豆腐は水で戻し、もち米を洗い、ザルにあげておく。
- ② たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、水で戻した高野豆腐をみじん切りにする。しょうがはすりおろす。(おろししょうがでも◎)
- ③ ②の具材と豚ひき肉、調味料、片栗粉を混ぜ合わせ、よく捏ねたら、一口サイズに丸く成型する。
- ④ もち米をバットにしいて、その上に成型した肉だねを転がし、全体にもち米をつける。
- ⑤ 蒸し器(ない場合はフライパンと耐熱皿で代用する)で15~20程蒸し、箸をさし中まで火が通っているか確認出来たら完成!

もち米蒸し自体に味がついているので、そのまま食べられます。

大人はカラシをつけて食べてもおいしいです♪

