

## チンゲン菜しゅうまい



### 材料 (4人分 24個ぶん)

チンゲン菜	120g
豚ひき肉	240g
もめん豆腐	60g
れんこん	40g
たまねぎ	20g
しいたけ	20g
しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	大さじ1
ミニトマト	12個
ポン酢	適量

### 作り方

① チンゲン菜は、1枚ずつばらしてゆで、ザルにあげる。



② れんこん、たまねぎ、しいたけはみじんぎりする。

③ ボールに豚ひき肉、もめん豆腐、②としょうゆ、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。



④ ③を4人分に分けて、それぞれ6個に丸める。

⑤ チンゲン菜の軸の部分に④をのせ、葉でつつむように巻く。



れんこんやしいたけ以外にも  
エノキ、コーン、ひじきなど  
の具を入れてもおいしいよ♪



⑥ <蒸し器を使用する場合>

蒸し器にお湯が沸とうしたら⑤を並べ、中～強火で10分蒸す。

<電子レンジを使用する場合>

耐熱皿に⑤を並べ、電子レンジで(500W)で7分程度加熱する。

⑦ お皿に盛りつけ、ミニトマトをそえる。

⑧ お好みでポン酢をつけて食べる。