3月26日（木）

昼　食

味噌ラーメン
真珠蒸し
添え野菜
フルーツヨーグルト

おやつ

ツナお焼き

麦茶

真珠蒸しとは、肉の周りについているもち米が蒸しあがると
真珠のように白く輝いているように見えることから名付けられました。
もちもちとした肉団子で、人気のメニューです。

～レシピ紹介～

【 真珠蒸し 】

≪　材料・約10個分　≫

豚挽肉	２００ｇ
玉葱	６０ｇ
干椎茸	2枚
生姜汁	４ｇ
醤油	大１
ごま油	小１
片栗粉	小２
もち米	１/２合

≪作り方≫

①もち米はといで、３０分水に浸してからザルに上げておく。
②生姜→すりおろして汁を絞る。
　玉葱→みじん切り
　干椎茸→お湯で戻してみじん切り。
③もち米以外の材料と調味料を全て混ぜ合わせてこねる。
④10等分に分けて丸める。
⑤丸めた肉の周りに①のもち米をまんべんなく付ける。
⑥蒸し器で20分程蒸す。