

● 肉団子の紅白もち米蒸し

栄養成分 2個分

エネルギー	216kcal
たんぱく質	10.8g
カルシウム	11mg
食塩相当量	1.3g



材料 16個分

もち米 1合
食紅 ごく少々

豚ひき肉 200g
鶏ひき肉 200g
玉ねぎ 1/2個
たけのこ(水煮) 100g
干しいたけ(水で戻す) 1枚

【A】

塩 小さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
ごま油 大さじ1と1/3
片栗粉 大さじ2

作り方

- 1 もち米は洗い、半量ずつ別のボウルに入れてたっぷりの水を加え、片方の水には食紅の水溶きを加えてピンク色にします(紅白の団子を8個ずつ作る場合。色づけの有無や、色づけする分量割合はお好みで)。数時間(最低1時間以上)浸水させ、それぞれざるに上げて水気を切ります。
- 2 玉ねぎ、たけのこ、戻したいたけはみじん切りにします。
- 3 豚と鶏のひき肉をボウルに入れ、Aを加えてよく練り混ぜ、粘りが出たら②も加えて混ぜ合わせ、16個の団子に丸めます。
- 4 ①のもち米を色別にバットに広げ、③の表面に1個ずつたっぷりとまぶし、紅白各8個の団子を作ります。(白い団子に、ピンクのもち米を少し取り分けて食紅をごく少々足したものを飾りにのせてもよいでしょう。)
- 5 蒸し器の中敷きにクッキングシートを敷いて④を並べ、蒸気の上立った蒸し器に入れ、強火で30分ほど蒸します(蒸し器の水がなくなって空だき状態にならないよう、途中で確認し、減ってきたら足します)。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

これは中国の広東料理で、日本ではもち米の輝くような白さから「真珠蒸し」とも呼ばれます。もち米を紅白2色にするとまた華やかです。学校では3学期の初め(新春)、開校記念日、卒業前など、お祝いの時に出しますが、見ただけで子どもたちはもう大歓声! 大人もワクワクしますよね。手間かかる料理ですが、もちまぶしなどを子どもに頼めば張り切って手伝ってくれるでしょう。