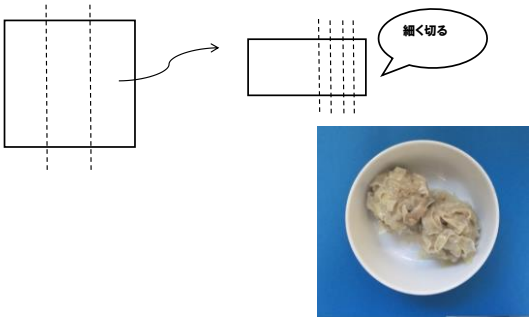
変わりシュウマイ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
豚ひき肉(もも)	200ｇ		①干椎茸は水で戻してみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにし、干椎茸と一緒に片栗粉の半量をまぶしておく。 ②ひき肉に①と生姜のしぼり汁、残りの片栗粉と調味料を加えてよく混ぜ合わせ、シュウマイのタネを作る。 ③シュウマイの皮を細く切って、バラバラにする。(1/3又は1/2に切ってから細めの短冊に切ると、蒸してから固くなりにくい) ④②を丸めて③の皮をまぶし、蒸す。 ※シュウマイの皮が菊の花のように仕上がる。 
玉ねぎ	1/4個（約50g）	みじん切り	
干椎茸	1.5ｇ	〃	
片栗粉	大さじ1		
生姜	小さじ1/3	チューブ可	
砂糖(上白)	小さじ1	調味	
酒	小さじ1	〃	
しょうゆ	小さじ2	〃	
ごま油	小さじ1/2	〃	
しゅうまいの皮	10枚	細切り	
			エネルギー　129kcal　　たんぱく質　8.2ｇ　　脂質　7.3ｇ カルシウム　7mg　　鉄　0.5mg　　食塩相当量　0.3ｇ