

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

小松菜入り花シューマイ



1人分の栄養価 エネルギー：217kcal たんぱく質：15.7g 脂質：11.2g 塩分：1.1g 野菜：80g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

豚ひき肉		280g
小松菜		280g
しょうが		14g
☆酒	大さじ2	30g
☆しょうゆ	小さじ1強	8g
☆塩	小さじ1/3	2g
シューマイの皮	10枚	30g
キャベツ		60g
★だし汁	大さじ1	15g
★しょうゆ	小さじ1	6g
★酢	小さじ1	5g
★練りがらし		少々

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ①小松菜はさっと茹でてからみじん切りにし、しっかり水気を絞る。しょうがもみじん切りにする。
- ②シューマイの皮は半分に切ってから、2mm幅に切り、バットなどに広げる。
- ③ボウルに豚ひき肉、小松菜、しょうが、☆を入れよく混ぜる。等分(1人3個ずつ)にし、丸めて、②の皮を周囲につける。
- ④蒸気の上上がった蒸し器にキャベツを敷いて③を並べ入れ、火が通るまで蒸す。
- ⑤★を合わせておく。
皿に盛り、★をつけていただく。

