

健康日本21 かりや計画推進

目指そう
健康長寿

なるほど健康情報

テーマ

料理は愛♥

～おいしく・楽しく・バランスよく～

おすすめの一品「キャベツシュウマイ」



キャベツの芯を入れることで食感が良くなります。

材料 (1人分)

キャベツ	50g
玉ねぎ	20g
片栗粉	6g
豚ひき肉	70g
酒	5g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
オイスターソース	1g
しょうが(おろし)	2g
ごま油	1g
からし	0.5g
しょうゆ	2g

作り方

- ①キャベツは葉と芯に分ける。芯はみじん切りに、葉は千切りにする。葉を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱(500W30秒。足りなければ10秒ずつ追加)し、冷ます。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、①の芯と合わせて片栗粉をまぶす。
- ③ボウルに豚ひき肉とAを入れて混ぜる。粘りが出たら②を加えてさらに混ぜ、4等分にして肉団子を作り、耐熱皿に乗せる。
- ④①の葉の水分を軽く取り、肉団子の周囲に付ける。
- ⑤④を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱(500W2分30秒～3分。足りなければ10秒ずつ追加)。
- ⑥Bのたれを添える。

<栄養価>

エネルギー
228kcal

たんぱく質
13.8g

脂質
13.2g

食塩相当量
0.8g