

キャベツシュウマイ



☆材料 (4人分 1人あたり2~3個)

豚モモミンチ肉	・・・	120g
白ねぎ	・・・	60g
しょうが	・・・	2g
A	塩	・・・ 小さじ 1/4
	片栗粉	・・・ 大さじ 1、小さじ 1
	濃口醤油	・・・ 小さじ 1/2
	酒	・・・ 小さじ 1
	ごま油	・・・ 小さじ 2
キャベツ	・・・	100g
グリーンピース	・・・	8~12粒
B	濃口醤油	・・・ 大さじ 1
	酢	・・・ 大さじ 1、小さじ 1

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	103kcal
タンパク質	9.3g
脂質	4.5g
カルシウム	18mg
ビタミンC	6mg
食塩相当量	1.1g

キャベツにすると、
ビタミンCが多く摂
れます♪

☆作り方

- ① 豚ミンチ肉、みじん切りに切った白ねぎ、皮をむいてすりおろしたしょうが、調味料 A を合わせ、練り混ぜる。
- ② キャベツを千切りにし、分量外の塩でもみ、水分を絞る。
- ③ ①を 8~12 等分にして丸め、キャベツをくっつける。
- ④ クッキングシートの上に隙間をとって並べ、グリーンピースを 1 個ずつ乗せる。
- ⑤ 霧吹きをし、蒸し器に入れて蒸す。
- ⑥ 調味料 B で酢醤油を作る。