

キッチンGAMA



☆旬の味ししぴ(春)☆ キャベツしゅうまい

旬の味(春)
シリーズ



【材料】4人分 ※添え ミニトマト 8 個

豚ひき肉	220g	たまねぎ	40g
ごま油	小さじ 1/2 強	ぶなしめじ	60g
しょうゆ	小さじ 1 強	片栗粉	小さじ 1/2
さとう	小さじ 3/4	キャベツ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1・1/2	塩	小さじ 1

【作り方】

- ① キャベツは千切りにして1.5cmの長さに切り、塩小さじ 1 を振って全体をなじませ、塩もみにして、ギュッと水気を切っておく。
- ② たまねぎはぶなしめじはみじん切りにし片栗粉をまぶす。
- ③ 豚ひき肉に調味料(ごま油から酒まで)を加えてしっかり混ぜ②を加えて混ぜる。
- ④ ③を 16 個に分け、①のキャベツをたっぷりまぶし、ギュッと丸める。
- ⑤ オーブンシートをしいた蒸し器で約 15 分蒸す。

【管理栄養士のワンポイント】

しゅうまいの皮の代わりに、キャベツをたっぷりつけてヘルシーになっています。
蒸し器のない場合、①耐熱の皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱。
②フライパンにオーブンシートをしいて並べ、フライパンとオーブンシートの間に水 50cc程を入れ、ふたをして蒸してもできます。(蒸している途中で水がなくなったら足してください。)

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	塩分
203 kcal	10.9g	0.7g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

