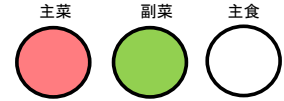


食健は、食事からあなたの健康を応援します。

親子で楽しくフライパンで作るしゅうまい
★ のつけしゅうまい



2人分(10個)

豚ひき肉	150 g	
生しいたけ(みじん切り)	2枚(40 g)	
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50 g)	
① {	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
焼売の皮	10枚	
キャベツ(太めのせん切り)	120 g	
水	100 ml	

- ① しゅうまいの皮は調理用ハサミで半分に切り、さらに細長く切る。
- ② ボウルにしいたけ、玉ねぎ、豚ひき肉、①を入れ、よく混ぜ合わせ、10個に丸める。
- ③ フライパンにキャベツをしき、②の肉だねを置く。しゅうまいの皮を上から広げてのせる。
- ④ 水100 mlを入れてフタをし、弱めの中火で、火が通るまで約10分ほど蒸す。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
のつけしゅうまい	249	16.4	13.3	40	1.3	3	1.7