

3月のレシピ

とろろ昆布のシューマイ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈8個分〉	〈作り方〉
とろろ昆布	10g	<p>① 玉葱はみじん切り、干しエビ、干しいたけはぬるま湯でもどしてみじん切り。キャベツは3センチ角に切る。</p> <p>② ボールにAの材料をすべて入れてよくこねる。8等分して丸めて、まわりにとろろ昆布をまぶす。</p> <p>③ 蒸し器の上段の底にクッキングシートを敷き、キャベツを敷き詰め、②のシューマイを間隔をあけて並べる。下段の湯を沸かした上へのせ、強火で10分蒸す。</p> <p>④ 火が通ったら取り出しキャベツ、ミニトマトと共に盛り付ける。小皿に醤油、練り辛子を添える。</p>
A 豚挽き肉	100g	
玉葱	80g	
干しエビ	5g	
干しいたけ	2枚	
片栗粉	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1	
キャベツ	200g	
ミニトマト	8個	
醤油、練り辛子	適宜	

ヘルシーなシューマイ!

皮で包まない分カロリーが抑えられ、昆布のミネラル、食物繊維が摂れます。一緒に蒸したキャベツは豚肉と昆布の旨味が加わり、美味しさアップ! 干しエビは桜エビではなく、中華材料の物をお使いください。

