



Spring (春)メニュー

きゃべつつみシュウマイ

材料（2人分）

- ・(春)キャベツ 120g（4枚）
（葉と芯に分ける・芯はみじん切り）
- ・豚ひき肉 80g
- ・(新)玉ねぎ 40g（みじん切り）
- ・たけのこ 20g（みじん切り）
- ・人参 20g（みじん切り）
- ・しょうが 1.5g（すりおろし）
- ・(A) 酒 大1
- ・(A) 醤油 小1・1/3
- ・(A) 鶏がらスープの素 小1/2
- ・(A) 片栗粉 小2

作り方

1. キャベツの葉を茹でる。
2. ボウルに豚ひき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、たけのこ、人参、しょうが、(A)を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
3. キャベツに2を入れてシュウマイのように包む。
4. フライパンに2cm程度の水を注ぎ、3を並べた耐熱皿ごと入れる。ふたをして中火で熱し、蒸気が上がったたら、火が通るまで、弱火で7～8分蒸す。

ポイント

- ・肉の中に野菜を入れることで食べやすくしました。
- ・人参で彩りをきれいにしました。

栄養価（1人分）

エネルギー	130kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	8.9g	鉄	0.8mg
脂質	7.0g	食塩相当量	0.6g
炭水化物	9.1g	野菜量	100g