



Winter (冬) メニュー

3種の野菜シュウマイ

材料（2人分）

- ・(A)キャベツ 50g（千切り）
- ・(A)人参 50g（千切り）
- ・(A)紫キャベツ 50g（千切り）
- ・塩 適量
- ・(B)豚ひき肉 125g
- ・(B)しょうゆ 小1
- ・(B)酒 小1・1/2
- ・(B)ごま油 小1
- ・(B)しょうが 7.5g（すりおろし）
- ・(B)塩 少々
- ・玉ねぎ 50g（みじん切り）
- ・生しいたけ 30g（みじん切り）
- ・グリーンピース 6g

作り方

1. (A)に塩をもみ込んでしんなりとさせる。
2. ボウルに (B)を入れ、粘り気が出るまで、混ぜる。
玉ねぎ、しいたけを加えてよく混ぜる。
3. 手に薄くサラダ油を塗り、2を6等分にして、丸める。
1の野菜をそれぞれまぶす。（3種類×2個）
4. 耐熱皿にクッキングシートをひき、3を並べて、ラップをかけて電子レンジ500Wで5分30秒加熱する。
グリーンピースを中心に乗せる。

ポイント

- ・シュウマイの皮の代わりに野菜を使用し、ヘルシーに仕上げました。
- ・フライパンを使用せず、電子レンジで簡単に作ることができます。

栄養価（1人分）

エネルギー	201kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	13.3g	鉄	1.3mg
脂質	14.0g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	9.6g	野菜量	118g