

キャベツのしゅうまい ～ キャベツでヘルシーにアレンジ ～



1人分 146kcal たんぱく質 10.0g
脂質 8.8g 塩分 0.8g

材 料 (4人分)

キャベツ	180g	たれ	
塩	ミソペースト1弱 (1g)	にら	10g
豚ひき肉	200g	酢	小さじ2 (10g)
玉ねぎ	80g	しょうゆ	小さじ2 (12g)
		オイスターソース	
			小さじ1 (6g)
A	しょうが (しぼり汁) 4g	とうぼんじやん	
	酒 小さじ1 (5g)	豆板醤	1.5g
	片栗粉 小さじ1 (4g)	ラー油	3滴 (0.3g)
	こしょう 少々		
	コーン (缶詰又は冷凍)		8g

作り方

1. キャベツは硬い芯を取り除き、細めのせん切りにし、塩もみする。玉ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
2. しゅうまいを作る。ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく練り、①の玉ねぎを加え、混ぜ合わせ16等分にして丸める。①の水気をしぼったキャベツを周囲にはり付け、にぎるように丸め、コーンを1粒ずつのせる。
3. フライパン又は鍋にクッキングシートを敷いて、その上に②をのせ、フライパンとシートの間に水100ccをそそぐ。ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で15分蒸す。(途中水がなくなったら足す。)
4. たれを作る。にらはみじん切りにし、たれの材料と混ぜ合わせる。
5. ③が蒸しあがったら1人4個ずつ器に盛り付け、たれを添える。