



野菜を食べよう！

小松菜のしゅうまい



材料(4人分)

・小松菜	2把(400g)
・豚ひき肉	280g
・たまねぎ	120g
・しょうが	小4片(40g)
・片栗粉	小さじ2
・塩	小さじ $\frac{1}{4}$
・こしょう	少々
・しゅうまいの皮	32枚
・酢、辛子	適宜

作り方

- ①小松菜はさつとゆで小口に切り、水気をしっかり絞る。たまねぎ、しょうがはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②豚ひき肉に塩、こしょうをふりよく練り混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ③②を等分に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ④蒸し器にオープンシートを敷き、③のしゅうまいを並べ入れ、強火で10分ほど蒸す。
- ⑤器に盛り、好みで酢と辛子でいただく。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	273	kcal
たんぱく質	17.3	g
脂質	11.3	g
炭水化物	22.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	140	g

おすすめ ポイント

野菜をしっかりとしているため、あっさりと食べることができるしゅうまいです。