

キャベツしゅうまい



野菜量
140g

材料 (2人分)



・キャベツ	240g
・玉ねぎ	40g
・えのきたけ	40g
・鶏ひき肉	160g
・片栗粉	大さじ1
・ポン酢	大さじ1

栄養価 (1人分)



エネルギー:	206kcal
たんぱく質:	16.6g
脂 質:	9.8g
炭水化物:	16.2g
食塩相当量:	0.7g

作り方



- ① キャベツは電子レンジ600Wで3分30秒程加熱する。葉は5cmの細切りにする。芯と玉ねぎはみじん切りにする。えのきたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①の芯、玉ねぎ、えのきたけ、片栗粉を入れよく混ぜ、食べやすい大きさに丸める。(1人分3~5個)
- ③ ②のまわりに①の細切りしたキャベツをつけて形を整える。
- ④ フライパンに③を並べ、水を入れ、蓋をし、中火~弱火で約7分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、ポン酢をかける。

ポイント



しゅうまいの皮の代わりに、細切りにしたキャベツで包み、野菜摂取量アップ!
シャキシャキ食感を楽しみながらしっかり噛むことができ、満足感を得ることができます。