

〈キャベツ〉

『キャベツシュウマイ』

☆焼きギョウザにしてもおいしいですよ！☆

《エネルギー量（1人分）120kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ キャベツ	/	60g
・ 塩	/	適量
・ ゆでタケノコ	/	50g
・ 片栗粉	/	大さじ1
・ 豚ひき肉	/	50g
・ シュウマイの皮	/	16枚

・	しょうゆ	/	小さじ1/2
・ A	塩	/	少々
・	酒	/	小さじ1/2
・	ごま油	/	小さじ1/4
・	キャベツ(蒸し器用)	/	適量
・	酢醤油	/	適量

◎作り方

- ① キャベツはみじん切りにして塩もみし、水気を絞る。ゆでタケノコは粗みじんに切る。
- ② ボウルに①を入れ、片栗粉を加えて全体にまぶすように混ぜておく。
- ③ ②に豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせ、Aを加えて粘りが出るまで混ぜ、16等分にしてシュウマイの皮で包む。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にキャベツの大葉を敷き、その上にシュウマイをのせて15分位蒸す。
- ⑤ お好みで酢醤油を添えても良い。

