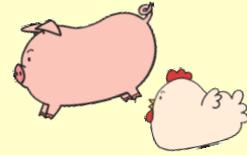


## 主菜 No.7

# 花しゅうまい<主菜>



エネルギー 172kcal

塩分 1.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

中身に豆腐を混ぜるので、あっさり美味しく食べられます。  
豆腐にはマグネシウムが多く含まれており、血圧を下げる効果が期待できます。

 阿知須共立病院 栄養科

## 花しゅうまいの作り方

### 材料（2人分）

豚ミンチ	60g
鶏ミンチ	40g
豆腐	60g
干しいたけ	2g
玉ねぎ	1/3個
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
片栗粉	大さじ1
パン粉	小さじ1
ごま油	少々
人参	20g
キャベツ	20g
しめじ	20g
酢じょうゆ	適量
練りからし	適量

- ①干しいたけを水で戻し、みじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにした後、耐熱皿に乗せ、レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルにAの材料を全て入れ、よくこねる。
- ④③を6等分し団子にする。
- ⑤人参、キャベツ、しめじはそれぞれ粗めのみじん切りにし、④の団子にまぶしつける。
- ⑥蒸気の上った蒸し器で10分程度蒸して完成。  
お好みで酢じょうゆや練りからしを添える。\*