



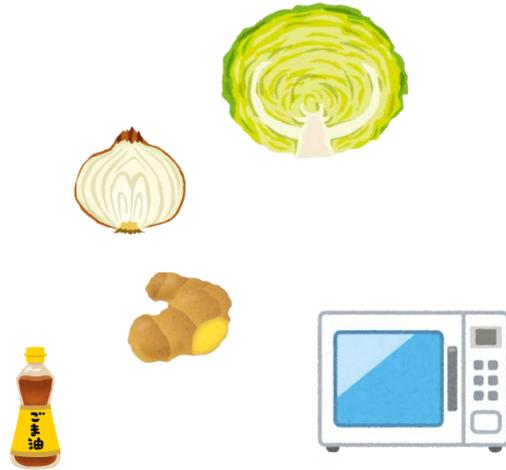
## わが家の一品にいかがですか？

### \*キャベツのしゅうまい\*

#### 【 材料（2人分） 】

- ◎ キャベツ …… 200g
- ◎ 豚ひき肉 …… 140g
- ◎ 玉ねぎ …… 60g (1/3個)
- ◎ 水 …… 大さじ2
- しょうが …… 2g  
(チューブでもよい)
- かたくり粉 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/6 (1g)

A



#### 【 作り方 】

- (1) キャベツは千切りにする。耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ（600W）で約2分加熱する。粗熱をとりしっかりと水分を絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、Aを入れて粘りがでるまでこねる。8個になるように丸く成形する。
- (3) (2) の肉だねに (1) のキャベツをまぶしたら、ぎゅっと握ってキャベツがはがれないようにしっかりとおさえる。
- (4) 耐熱容器に (3) をのせて水をかける。ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。（様子を見て加熱を追加する）



レンジで簡単、野菜も一緒に食べられるうまみたっぷりのしゅうまいです。しゅうまいの皮の代わりにキャベツをたっぷり使い、糖質が気になる方にもおすすめ！きのこ（しいたけなど）をみじん切りにして肉だねに混ぜてもおいしいですよ。

肉だねに味がついているので、調味料をかけずにどうぞ。

#### <一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
193	14.2	13.2	9.3	2.3	1.0

