

# たけのことキャベツのシュウマイ

主菜

副菜



1人分（5個）

エネルギー：227kcal

塩分：1.0g

## 【材料 2人分】

- ・たけのこ（水煮） 50g
- ・キャベツ 50g
- ・長ねぎ 5cm
- ・しょうが 1/2かけ
- ・豚ひき肉 120g

- A
- ・片栗粉 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・こしょう 少々

- ・シュウマイの皮 10枚

## 【作り方】

- ① たけのこ、キャベツ、長ねぎ、しょうがは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに①・豚ひき肉・Aを入れ、よく練り混ぜ、10個に分けておく。
- ③ シュウマイの皮に②を1個のせ、包む。残りも同様にする。
- ④ 平たい皿に大きめのキャベツ1枚（分量外）をしき、その上に③を並べ、蒸気の上だった蒸し器で竹串をさして透明な肉汁がでるまで10分程度蒸す。

## たけのこ

食物繊維がたっぷり。生のまま置いておくとえぐみが出るので、早めにゆでて、ゆでたものはゆで汁か水につけて冷蔵しておきましょう。

