

## 減塩レシピ



# ～花しゅうまい～

前橋市長寿包括ケア課

### 【材料】4人分

豚ひき肉	250g	
玉ねぎ	1/2個 (100g)	
しょうがすりおろし	小さじ1	
A	こしょう	少々
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1	
しゅうまいの皮	24枚	
からし	好みで	



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② しゅうまいの皮は細切りにし、ほぐしておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉と①、調味料Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 24個分に丸め、②のしゅうまいの皮を周囲につける。
- ⑤ 温まった蒸し器に④がくっつかないように並べ、10分ほど蒸す。
- ⑥ 器に盛りつける。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
234	13.5	1.0
kcal	g	g



### 管理栄養士からのアドバイス

蒸し器の他、フライパンや電子レンジでも作れます！

- ★フライパン：クッキングシートを敷いたフライパンの上にしゅうまいを並べ、フライパンとクッキングシートの間にお湯を大さじ3程度注ぎ、中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ★電子レンジ：耐熱皿にクッキングシートを敷き、しゅうまいを並べ、中心に水を張った容器を置いて加熱。（600Wで5分程度）