～しいたけ衣のしゅうまい～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

	材料	分量
	豚ひき肉	280g
	たまねぎ	120g
A	かたくり粉	大さじ1
A	しょうが	10g
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	しいたけ	100g
	かたくり粉	大さじ1

【作り方】

①たまねぎはとしょうがはみじん切りにする。

②ボウルにたまねぎ、豚ひき肉、Aを加えてよく混ぜる。

③②を1人3個になるように分け、丸める。

④しいたけを5mm角程度のみじん切りにし、かたくり粉をまぶす。

⑤丸めた肉にしいたけをつけ、蒸し器で15分程度蒸す。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

しいたけの香りで、しょうゆをつけなくてもおいしく食べられます。キャベツやレタスなど敷いて蒸すと野菜も一緒に食べられておすすめです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
168	12.6	11.3	8.0	10	0.9
kcal	g	g	g	mg	g