

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

227kcal
食塩 0.8g

春キャベツのシュウマイ



材料 2人分

調理時間 約15分

キャベツ	… 4枚 (200g)	【A】	
玉ねぎ	… 1/4個 (60g)		
水煮たけのこ	… 50g		
豚ひき肉	… 100g		
		すりおろし生姜	… 小さじ2
		めんつゆ	
		(3倍濃縮)	… 小さじ1
		オイスターソース	… 小さじ1
		ごま油	… 小さじ2
		いりごま	… 小さじ1

作り方

片栗粉 … 大さじ1

1. キャベツを千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで2分加熱する。
2. 玉ねぎ、たけのこをみじん切りにする。
3. ボウルに玉ねぎ、たけのこ、豚ひき肉、【A】の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
4. しっかり混ぜたら、片栗粉を加え、粘りが出るまでさらに混ぜる。
5. 4の肉だねを一口大に丸め、千切りキャベツをまといせて、手で握ってなじませる。
6. 耐熱皿にキッチンペーパーをしき、その上に残りのキャベツをしき、5のシュウマイを並べる。
7. ラップをふんわりかけて、600Wで4分加熱して完成。

管理栄養士おすすめポイント

甘みたっぷりの春キャベツの
素材の味を活かした一品。
包まない、蒸さない、お手軽シュウマイ。



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト