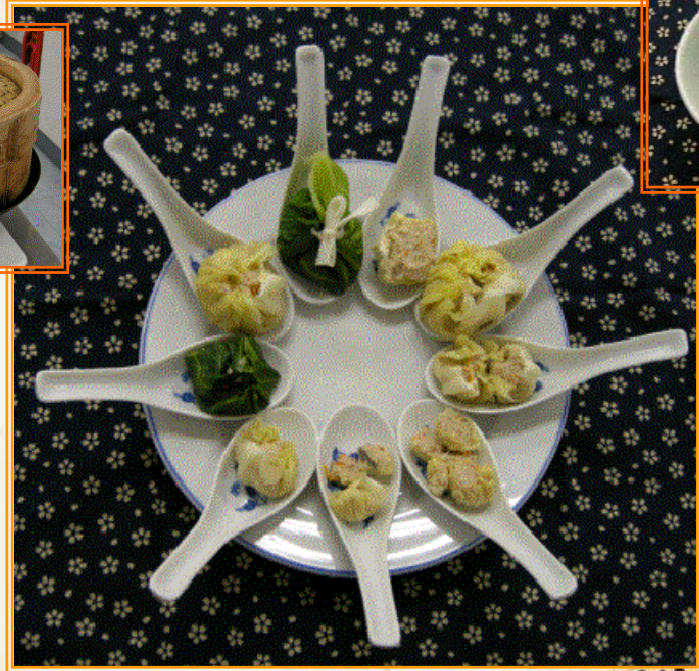


キャベツまるごとクッキング

キャベツ DE シュウマイ

～材料【4人分】～

- | | | | | |
|---------|------|-----|----------|-------|
| ・豚ひき肉 | 150g | A { | ・塩 | 小さじ½ |
| ・豆腐 | 200g | | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・玉葱 | 174g | | ・砂糖 | 大さじ½ |
| ・人参 | 38g | | ・粉ゼラチン | 2g |
| ・干し椎茸 | 1枚 | | ・水 | 100ml |
| ・キャベツの葉 | 10枚 | | ・中華スープの素 | 小さじ½ |



【作り方】

- 1 キャベツは葉を1枚ずつはがして茹でる。
 - 2 豆腐は適当に切って水をきる。
 - 3 干し椎茸は、水で戻してから、みじん切りする。
 - 4 人参、玉葱はみじん切りにする。
 - 5 ボールにひき肉、椎茸、人参、玉葱と調味料Aを粘りがでるまでよく混ぜる。
 - 6 粉ゼラチンは同量の水で5分間もどす。
 - 7 中華スープの素に水100mlを加え、溶かし、その中へ⑥を加え、加熱しながらとがす。
 - 8 バットに入れ、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めて7cm角に切る。
 - 9 キャベツに⑤と⑧を入れ、中身がでないように包む。
- 蒸し器に入れ15分程度蒸してできあがり。



～1人分～

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	8.7g
塩分	2.8g

Point

- ・小麦粉の皮ではないので、小麦アレルギーの心配はありません。
- ・具の材料に豆腐を使っているのでヘルシーです。
- ・ゆでたキャベツは、消化がいいので胃の働きが弱っている人におすすめです。
- ・中心の小さい葉を使うととてもかわいくできます。

名古屋市
上下水道局

名古屋文理大学
短期大学部

名古屋文理
栄養士専門学校