

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 186kcal

たんぱく質 11.1g

脂質 11.3g

食塩相当量 0.6g



キャベツたっぷり焼売

材料(4人分)

キャベツ	1/2個(500g)
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
豚ひき肉	240g
玉ねぎ	1/2個(90g)
しいたけ	2枚
片栗粉	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	お好みで

A

作り方

- ① キャベツは千切りにしてボウルに入れ、塩をふって混ぜる。15分置いたら、水気を絞る。
- ② ボウルにキャベツと片栗粉を加えてほぐすように混ぜ、12等分に分ける。
- ③ 玉ねぎはみじん切りに、しいたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- ④ ボウルに豚ひき肉、③、Aを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ⑤ ④を12等分に丸め、②のキャベツをまぶし軽く握ってなじませる。
- ⑥ 蒸し器に⑤を並べ、8分蒸す。器に盛り、お好みでこしょうをかける。

※必ず中まで火が通ったことを確認してください。

