

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆小松菜のしゅうまい◆◇

1個あたりエネルギー：30kcal

塩分：0.2g

<材料：14個分>

小松菜・・・・・・・・150g

鶏ひき肉・・・・・・・・100g

玉ねぎ・・・・・・・・50g

しゅうまいの皮・・・・14枚

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・少々

◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

◆砂糖・・・・・・・・小さじ1/2

◆こしょう・・・・・・・・少々

ごま油・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① 小松菜は茹でて、水気をしぼって細かく切る。
玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩を加えてよく練る。
◆を加えて練り、②を混ぜ合わせてごま油も加える。
- ④ ③をしゅうまいの皮で包み、強火で10分蒸す。

