

チンゲン菜シューマイ



【材料】 2人分

チンゲン菜	2株	
豚ひき肉	120g	
A	みそ	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1
	片栗粉	適宜

ひとこと

3分置くことで、肉の中まで火が通ります。
また、肉に味をつけることでソースは不要です。

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する。冷めたら1枚ずつはがす。
- ②豚ひき肉にAを加え、ねばりがでるまでよく混ぜる。
- ③①の根元部分にボール状にした②を転がしながら、先端まで巻き上げる。(巻きにくい場合は、2~3枚重ねる。)
- ④耐熱容器に③を入れ、ラップをかけて5分加熱し、そのまま3分ほど置いて器に盛りつける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
176	11.9	31	1.6	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

