

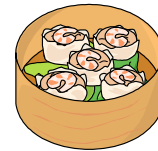
調理時間



約**30**分

野菜をしっかり食べよう！ **白菜 健康レシピ！**

白菜のシューマイ風



(材 料)	(10個分)
白菜	300g
片栗粉	小さじ1
●鶏ミンチ	150g
●葱 (みじん切り)	大さじ1
●酒	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●ごま油	小さじ1
●塩	小さじ1/4
●こしょう	少々
ゆずの皮	少量

(作り方)

- ① 白菜はサッとゆで、葉と軸に分ける。葉は、10等分に切り、軸はみじん切りにして水気を絞って片栗粉を混ぜる。
- ② ●の材料をボウルに入れ、練り混ぜて10等分する。
- ③ 白菜の葉に片栗粉少量(分量外)をふり、具を包む。器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)で8分程度加熱する。
- ④ 器に盛り付け、せん切りにした柚子の皮を中央に添える。



一口メモ

- ・白菜を蒸すことで、旨味、甘みが増します。
- ・加熱時間は、電子レンジの種類により多少異なりますので、出来上がりの状態を見て、調整しましょう。

おやこで楽しく作れるメニューです。



タレなしでも、柚子の風味で、おいしく頂けます。

栄養価 (1個分) : エネルギー 35kcal 塩分 0.2g