

電子レンジで簡単！

調理手順 **4** ステップ！

栄養価(1人分)

カロリー: 323kcal

塩分: 1.0g

キャベツシュウマイ

【材料】(2~3人分)

A

- ・豚ひき肉……………200g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…中1/2玉
- ・しょうが(チューブ)……1.5cm
- ・醤油……………小さじ1弱(5g)
- ・砂糖……………小さじ2(6g)
- ・塩……………ひとつまみ(0.5g)
- ・ごま油……………小さじ1(4g)
- ・片栗粉……………大さじ1弱(7g)
- ・キャベツ(千切り)……2枚程度
- ・練りからし……………適量

【作り方】

- 1.ボウルに(材料A)を全て入れて、粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- 2.1のタネを3~4cm程度の大きさに丸く成型して、周りに千切りしたキャベツをつける。
- 3.2で残ったキャベツを耐熱容器に敷き、シュウマイを並べる。
- 4.水を手で上から全体にさっとかけ、ラップをして600Wの電子レンジで7分程加熱する。

※様子を見ながら加熱時間を調節してください。

※電子レンジ後は大変熱くないますのでやけどに注意してください。