



# 変わりしゅうまい

## 材料(4人分)

- A ● 豚挽肉…250g
- 味の素 干し貝柱スープ…小さじ2(5g)
- オイスターソース…小さじ2
- しょうが すりおろし…小さじ1(6g)
- にんにく すりおろし…小さじ1/3(2g)
- 新玉ねぎ 粗みじん切り…200g
- 長ねぎ みじん切り…50g  
(長ねぎは使用せず、新玉ねぎ250gでもよい)
- 片栗粉…大さじ3
- しゅうまいの皮…16枚(具18g)
- キャベツの葉…8枚(具30g)



|     |               |            |              |            |
|-----|---------------|------------|--------------|------------|
| 栄養量 | エネルギー…278kcal | 脂 質…11.3g  | カルシウム…66.4mg | 食物繊維…3.4g  |
|     | たんぱく質…15.1g   | 炭水化物…28.5g | 鉄 分…1.3mg    | 食塩相当量…1.0g |



① ボウルに①の材料を入れ、ねばりが出てくるまでよく混ぜます。



② 新玉ねぎをみじん切りにします。粗めのみじん切りでかまわないので水が出てぐちゃぐちゃになってしまうよう一度切ったあと包丁で叩かないでください。長ねぎもみじん切りにして玉ねぎと合わせ、上から片栗粉大さじ3振りかけて軽く混ぜます。



③ ①と②をざっくり混ぜ合わせます。



④ キャベツの葉ははずしボウルに入れ、電子レンジ500Wに3分程度かけてしんなりさせます。



⑤ しゅうまいの皮の中央に③の具をのせ、親指と人差し指で作った輪の中に押し込んで形を整えます。皿の上にのせ、少し押しして座りをよくします。



⑥ キャベツの皮の中央に③の具をのせ、ロールキャベツのように巻きます。

⑦ 蒸し器で8分程蒸します。菜の花、ゆで竹の子、ふきのとうなど一緒に蒸すと春らしくなります。酢じょうゆ、お好みでからしを付けて食べます。