



きゃべつシュウマイ

味はもちろん、皮いらずの手軽さとヘルシーさでとてもおすすめ。糖質カットに加え、食物繊維やビタミン、ミネラルを摂取できるので、一石二鳥のメニューです。キャベツの食感を楽しむために、あまり繊細な千切りにしないのもポイントです。

【材料】

キャベツ	2～3枚
タマネギ	1/4個分
ショウガ	少々
鶏ひき肉	200g
塩 少々	
片栗粉	大さじ1
酒・砂糖・醤油	小さじ1

【作り方】

1. キャベツは細切りにして1分ほど電子レンジにかけ冷ましておく。タマネギ、ショウガはそれぞれみじん切りにする。
2. ボールに鶏ひき肉と塩少々を加えしっかりと練る。1のタマネギとショウガ、片栗粉、調味料を加えて混ぜ合わせる。
3. 2を8等分にして丸め、まわりを1のキャベツで包む。
4. 蒸し器に並べ、中火で10分程度蒸す。