

キャベツシューマイ

材料	2人分	
A	キャベツ	160g
	塩	少々
B	豚ひき肉	150g
	塩	小さじ1/4
	酒	小さじ1
	生姜すりおろし	5g
	ごま油	小さじ1/2
C	玉ねぎみじん切り	100g
	片栗粉	大さじ1



作り方

- ① キャベツは千切りにして塩少々でもんでおく。
- ② Bをよく混ぜ、Cを加えてさらによく混ぜる。
- ③ ②を20等分に丸めキャベツで包み、蒸し器で12～13分蒸す。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	241	14.8	14.1	12.6	1.1

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか