



作り方

- ① ほたての貝柱を粗く刻む。しゅうまいの皮を半分の長さにし、せん切りにする。玉ねぎをみじん切りにする。キャベツを太めのせん切りにする。
 - ② ポリ袋に豚ひき肉を入れ、粘り気がでるまで混ぜる。
★、ほたて、玉ねぎを入れて更に混ぜる。
 - ③ ポリ袋の端を切り、せん切りにした皮を広げ、上に絞り出し(約10個)、皮をつけながら丸める。
 - ④ 耐熱皿にキャベツを敷き、大きじ1の水をかけて、③をのせたら、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で6~7分加熱する。
- ◎お好みで からし、ぽん酢しょうゆなど

材料(2人分)

ほたて貝柱(生食用)	100g(約8個)
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	1/4個(50g)
★ 塩	少々
ごま油	小さじ1
しゅうまいの皮	10枚
キャベツ	1/8個(100g)

【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	食塩相当量
165kcal	12.4g	5.9g	0.6mg	0.5g

ポイント

しゅうまいは包まず、切った皮を付けるだけでお花のように華やかに♪
蒸し器を使わずレンジで楽チン!ポリ袋で混ぜるので洗い物も少ない!
しいたけやエリンギなどきのこを加えても食感が変わり、楽しめます!