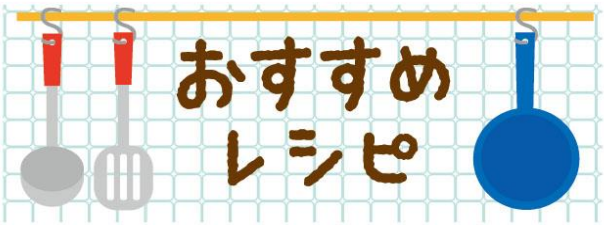
生活習慣病予防
ヘルシーCooking



◆簡単シュウマイ







☆簡単シュウマイ

＜材料9個分＞

A	はんぺん	2枚
	カニカマ（刻み）	5本分
	小ねぎ（刻み）	10g
	木綿豆腐	30g
	玉ねぎ（みじん切り）	20g
	コーン	15g
	片栗粉	大さじ1
B	生姜（刻み）	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1
水または酒		大さじ2
シュウマイの皮		9枚
千切りキャベツ		75g



※3個分栄養価

エネルギー103kcal　たんぱく質6.7g　脂質1.8g
カルシウム46mg　食塩相当量1.2g

＜作り方＞

①ビニール袋に材料Aと調味料Bを入れ混ぜる。





袋に入れて混ぜるだけ！！
あとはレンジでチンの簡単
シュウマイ。
ぜひ作ってみて下さい。



②お皿に千切りキャベツを敷き、①を1口大に9個並べる。シュウマイの皮をのせ、水をまわし入れる。









③濡らしたキッチンペーパーをのせラップをし、レンジで600W3分加熱する。







出来上がり♪

～減塩のポイント～

はんぺんは旨味が強いので、工夫次第で減塩に役立てやすい食材です。ふんわりしていてかさ増しができ、少ない調味料で満足できます。さらに、付け合わせに野菜を組み合わせることで、食塩の排出を助ける働きもしてくれます。
毎日の食事で薄味と野菜摂取を心がけ、生活習慣病を予防しましょう！

