

【ほうれん草の シューマイ】

1人分

- I初ギ - 217kcal
- 塩分 1.6 g
- 野菜量 120g



◆◆材 料◆◆ 4人分（約8～12個）

豚ひき肉		200 g
ほうれん草		100 g
玉ねぎ		80 g
卵		1個
塩		小さじ1
シューマイの皮		30枚
水（蒸し用）		1カップ

【つけ合わせ用】

キャベツ		200 g
にんじん		100 g

◆◆作り方◆◆

- ① ほうれん草は、水にくぐらせラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。流水にさらし、水気をかたく絞ってみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉・ほうれん草・玉ねぎ・卵・塩を加えてよく混ぜ合わせ、適当な大きさに丸める。
- ③ シューマイの皮を細切り（5mm幅くらい）にし、②を包むようにふんわりつける。
- ④ キャベツとにんじんは細切りにする。
- ⑤ フライパンにキャベツ→にんじんの順に敷き詰め分量の水を流し入れる。③を野菜の上に並べ蓋をして火をつけ、中火で10分くらい蒸し煮する。
※水がなくなってきたら足す。焦げないように注意！！