



(1人前) エネルギー557kcal タンパク19.0質g 脂質12.3g 塩分2.1g 鉄4.2g

## <材料・1人分>

ごはん	200g
白菜シューマイ	
白菜	100g
とりミンチ	30g
生椎茸	10g
玉葱	20g
土生姜	1g
にら	2本
塩	0.3g
つけダレ	
(しょうゆ3cc・酢3g・ごま油2g)	
蒸し小芋の薬味ごまだれ	
小芋	60g
みょうが	10g
かいわれ	10g
土生姜	10g
ねぎ	10g
練りごま	8g
酢3g・砂糖2g・しょうゆ5cc	
しめじと小松菜のナムル	
小松菜	30g
しめじ	40g
にんにく	少々
ごま	2g
しょうゆ2cc 塩0.3g	
フルーツ	
梨	2/4個

## 白菜シューマイ

- 1 白菜の白い部分はそいで薄くしておく。白菜1枚を縦半分に切りさっと下茹でする。にら2本もいっしょに軽く火を通しておく。
- 2 とりミンチとみじん切りにした生椎茸、玉葱、土生姜を塩を入れてよく混ぜ合わせ、白菜で包みニラで巻く。巻き上がったなら蒸し器で7分程度蒸す。
- 3 つけダレをあわせる。

### <アドバイス>

白菜シューマイはたんぱく質源を30gしか使用していませんがボリューム感のある献立になります。秋を感じるきのこや根菜類の利用は食物センイを多く含みますので便秘予防になります。味付けは酢・ごま等を利用することで塩分の使用量を減らす工夫をしましょう。