



白菜シューマイ

【1人前】 エネルギー557kcal タンパク質19.0g 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…………… 20g
 ●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

- 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つと下茹でする。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。