

～野菜で包んでヘルシー～

キャベツシュウマイ



エネルギー
116kcal
(3個で)

塩分
1.7g
(3個で)

【材料(12 個分)】

キャベツ

・シュウマイの皮用	4 枚
・肉あん用	300g
豚ひき肉	100g
長ねぎ	30g(4cm)
生姜	20g(1 かけ)
塩	2.5g(小さじ 1/2)

調味料(A)

・みりん	18g(大さじ 1)
・濃口醤油	18g(大さじ 1)

片栗粉

少々

＊このレシピについて＊
シュウマイの皮の代わりに、キャベツで包むことでよりヘルシーになりました。
蒸し器の準備もなく、フライパンでできるので手間を掛けずつくることができ、“蒸し焼き”ですること、うま味が増し、ふっくらと仕上がります。
ぜひお試しください。

【作り方】

- ① キャベツは、シュウマイの皮用にきれいな葉を4枚はがし、横に切る。葉先はシュウマイの皮用に、葉元はみじん切りにして肉あんへ入れる。



- ② フライパンにキャベツの葉先と水1/2カップを入れ、蓋をし、葉先が軟らかくなるまで蒸し茹でる。



- ③ ②の茹でたキャベツを約10cm角に切り24枚用意する。
*茹で上がりすぐは熱いので冷ましてから切る。



- ④ 肉あんを作る。
肉あん用のキャベツ・長ねぎ・生姜をみじん切りする。みじん切りしたキャベツは塩を加えて強く揉み水分を絞る。(①の葉元のキャベツも加えて)

- ⑤ ④のキャベツ・長ねぎ・生姜・ひき肉、調味料(A)をボウルに入れ混ぜ合せる。
*粘り気がでるまでしっかり混ぜる！



- ⑥ ⑤のキャベツ・長ねぎ・生姜・豚ひき肉、調味料(A)をボウルに入れまとめて、12等分する。

- ⑦ ③のキャベツを2枚重ね片栗粉を薄く振り掛ける。

- ⑧ ⑥のあんを中心にして、シュウマイの形に包む。



- ⑨ フライパンにキャベツの葉の残り(又はクッキングシート)を敷き、⑧のシュウマイを並べ、水を入れる。



- ⑩ 蓋をして、中火で加熱し、沸騰してきたら中火弱の状態で5分かけて蒸しあげたら完成！
★お好みでポン酢などにつけてお召し上がりください。

