

野菜たっぷり 皮なし巣ごもりシュウマイ

ダイエットに



< 材料 (2人分) >

- 豚ひき肉 180g
- 玉ねぎ小 1/4
- 茄子 1本
- シイタケ 1個
- 生姜のすりおろし 大1
- ごま油 大1
- 塩 少々
- キャベツ 1/8
- 片栗粉 大2
- 飾りのクコの実 お好みで

< 作り方 >

- 1 玉ねぎはみじん切りに、なすとシイタケは5mmほどの角切りにし、豚肉ひき肉とあわせ、生姜のすりおろし・ごま油・塩を入れてよく練り合わせる。
- 2 ①が良く混ざったところにさらに片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、5等分にして丸める。
- 3 蒸し鍋に水100ccを入れ、キャベツの千切りを下に敷き詰めたところに②のお肉をのせて蓋をしめ3分ほどで完成。(火加減4で水蒸気がでてきたら火加減3に変える。)
- 4 火加減1(保温)で温かいまま、酢醤油などでお召し上がりください。

◆ キャベツ：胃腸虚弱や胃のムカムカする方におすすめな食材。

※ お肉同様に野菜たっぷりで皮を使わないシュウマイは、ダイエットの時にも沢山食べられておすすめです。