

レンジ de 簡単♪ 鶏しゅうまい

鶏ひき肉でヘルシーに、レンジでお手軽に作れるしゅうまいです。

【材料（2人分）】

鶏ひき肉	140g
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4 個
コーン缶	30g
A 片栗粉	小さじ1
塩	少々
グリーンピース	8個
しゅうまいの皮	8枚
白菜	1枚
水	大さじ1
ポン酢	適宜



1人分の栄養価

エネルギー量 212kcal

食塩相当量 1.3g

【作り方】

- ① しいたけと玉ねぎはみじん切りにする。白菜は2～3cm幅に切る。
- ② ボウルに、鶏ひき肉、しいたけ、玉ねぎ、コーン、Aを入れてよく混ぜ、8等分にしてしゅうまいの皮で包み、グリーンピースをのせる。
- ③ 耐熱皿に白菜を敷き、②をのせ、水をふりかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ④ 小皿にポン酢を添える。

【食生活改善推進員より】

・しゅうまいの下に敷く白菜は、季節によってレタスやキャベツに変えても美味しいです。

－ 玉ねぎ －

玉ねぎのにおいの元である硫化アリルには、血液をサラサラにするはたらきがあります。皮の部分に多いケルセチンは、ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。

久慈市食生活改善推進員協議会

久慈市生活福祉部保健推進課