

大根しゅうまい

エネルギー 227kcal/食塩相当量 1.2g

レンジで簡単！大根でさっぱり味わうヘルシーしゅうまいです。

【材料 2人分】

- ・大根…80g
- ・片栗粉…大さじ1・1/3
- ・豚ひき肉…120g
- ・玉ねぎ…120g
- ・片栗粉…適量
- ・キャベツ…40g

- A
- オイスターソース…小さじ1・1/3
 - 砂糖…小さじ1・1/3
 - ごま油…小さじ1
 - しょうが（すりおろし）…2g
 - にんにく（すりおろし）…4g

- B
- しょうゆ…小さじ1・1/3
 - 酢…小さじ2
 - 練りがらし…小さじ1/3



【作り方】

- ① 大根はせん切りにし片栗粉をまぶす。玉ねぎは5mm角に切る。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘り気が出るまでこねる。玉ねぎを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②を12個になるように丸め、片栗粉をまぶし、①の大根をまわりにつける。残った大根は上にのせる。
- ④ 耐熱皿にキャベツを敷き、間隔をあけて③を並べる。ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ⑤ しゅうまいとキャベツを器に盛り、混ぜ合わせたBにつけていただく。

【食生活改善推進員より】

- ・身近な食材とレンジ調理で手軽に作ることができます
- ・からし醤油やポン酢など、好みのタレでさっぱりとお召し上がりください

- 大根 -

大根は部位によって水分量や味が異なるため、料理によって使い分けるのがおすすめです。

- ・太い部分(水分量が多く甘味も強い)…サラダや刺身のつま など
- ・中間部分(水分量と甘味のバランスが良い)…煮物、おでん など
- ・先端部分(辛みが強く水分量も少なめ)…大根おろし、きんぴら など