



キャベツたっぷりでシャキシャキ

春キャベツのシュウマイ ゆず茶ソース

【材料】 1人前

春キャベツ	2枚(120g)
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	1/4個(50g)
片栗粉	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
しょうが(チューブ)	小さじ1/4
五香粉	少々
スナップエンドウ	2本(12g)

■ゆず茶ソース

ゆず茶	小さじ2
※なければマーメイドでも可	
薄口しょうゆ	小さじ2

このレシピのポイント

シュウマイの皮の代わりに春キャベツを巻き付けて形作りしました。手軽に電子レンジで蒸し上げます。ほんのり五香粉を効かせた中華風のシュウマイに、色鮮やかなスナップエンドウと甘酸っぱいゆず茶ソースを添えています。※五香粉は、八角、シナモン、クローブ、ウイキョウ、花椒等を合わせたスパイスで中華料理によく使われます。なければシナモンや山椒だけでもOKです。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 3.0g カロリー 386kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	21.3g	食物繊維	3.4g
脂質	21.4g	ビタミンC	60.5mg
炭水化物	25.4g	カリウム	729mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①キャベツは芯を取り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分(600W)加熱し、1センチ位の細切りにして冷ましておく。
- ②キャベツの芯はみじん切りにする。
- ③スナップエンドウはすじを取り、5mm位の小口切りにしておく。
- ④玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、②のキャベツの芯、豚ひき肉と合わせ、Aの調味料を加えてよく混ぜる。4等分に丸め、片栗粉をまぶしておく。
- ⑤④の周りに①のキャベツを貼り付け軽く握って形をつくり、上に③のスナップエンドウのをせる。
- ⑥⑤を耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで5分(600W)加熱する。竹串をさして透明な肉汁が出てきたらOK。
- ⑦ゆず茶と薄口しょうゆを合わせてソースを作り、添えれば完成。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
 大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科