



～まるでキャベツ畑～

いも餡のキャベツ包みあんかけ

【材料】 2人前

※写真は1人分

じゃがいも	2個(225g)
キャベツ	2枚(186g)
はんぺん	1枚(110g)
焼売の皮	6枚(18g)

A	水	200mL
	みりん	小さじ1
	料理酒	小さじ1
	さとう	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	和風顆粒だし	5g(有塩)

B	片栗粉	大さじ2
	水	大さじ2

このレシピのポイント

春を連想させる、見て食べて楽しめる一品を考えてみました。じゃがいもを餡にして春キャベツで包んだレシピです。はんぺんを混ぜ込んだじゃがいも餡とキャベツのフレッシュさを味わいながら春を感じてください。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 2.4g カロリー 216kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.3g	食物繊維	11.9g
脂質	0.7g	ビタミンB ₁	0.15mg
炭水化物	35.4g	ビタミンB ₂	0.08mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①じゃがいもは小さめの一口大に切り、軽く水にさらして水気を切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4～5分(600W)加熱する。熱いうちにマッシャーやフォークの背でつぶす。
- ②袋のまま揉んでつぶしたはんぺんを①に入れて混ぜ合わせ、6等分して丸く成形し、焼売の皮で包む。
- ③キャベツを四角に近い形にそれぞれ3等分に切り、電子レンジで2分(500W)加熱して②を包む。
※キャベツをさらに柔らかくしたい場合は、追加で加熱
- ④耐熱容器に③を並べて、電子レンジで2分(500W)加熱し、皿に盛りつける。
- ⑤鍋にAを入れて煮立たせ、弱火にして水溶性片栗粉(B)を全体に回し入れる。手早くよく混ぜ、中火にして再度煮立たせる。
- ⑥④に⑤をかけて完成。

著作

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