



旬がたっぷり&ヘルシー

筍を使ったキャベツの皮シューマイ

【材料】 4人前

※1人分は4個程度

豚ひき肉	400g
たけのこ	200g
キャベツ	1/2玉(600g)
玉ねぎ	1個(200g)
A	
オイスターソース	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
さとう	小さじ1
片栗粉	大さじ1
生姜(すりおろし)	小さじ1
顆粒だし	2.5g(有塩)
塩	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	50mL

このレシピのポイント

シューマイの皮を春キャベツで代用することで、あっさりヘルシーになります。たけのこや春キャベツ、新玉ねぎで春の旬を存分に楽しんでください。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 3.8g カロリー 321kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.8g	食物繊維	5.1g
脂質	17.5g	カリウム	945mg
炭水化物	15.2g	ビタミンB ₁	0.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①たけのこ玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②ビニール袋に豚ひき肉、たけのこ、玉ねぎ、Aを入れてよく揉む。均一に混ざったら、冷蔵庫に入れて10分程度休ませる。
- ③キャベツの一番外の葉は取り除いて置いておく。残りのキャベツを千切りにしてビニール袋に入れ、塩を加えて、しんなりするまで揉む。
- ④②の具をスプーンですくって手で丸め、③の千切りキャベツを周りにまぶして成形する。
- ⑤フライパンにごま油をひき、③でとっておいたキャベツの葉をしき、その上に④のシューマイをのせ、水を入れてから蓋をして火をつける。
- ⑥15分程度中火で加熱し、中まで火が通っているか確認して、完成。お好みでポン酢をつけてどうぞ。

ふう作

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