



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

レンジで簡単！シュウマイ



【材料】(2人分)

豚ひき肉	150g
玉ねぎみじん切り	1/3 個分
焼売の皮	10 枚
キャベツ (もやしでも) 葉 3 枚分(約 200g)	
ホールコーン	適量
<調味料>	
しょうゆ	小さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ 1

【エネルギー 260kcal、塩分 1.2g、
野菜総量 130g】

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切りにする。シュウマイの皮は 5mm の細切りにする。
- ② ボウルに玉ねぎ、ひき肉、調味料を入れて粘りがでるまでしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿にキャベツを平らに敷き、②を 2cm の厚さで平らに広げ、シュウマイの皮を散らす。包丁の背で 3cm の格子状に印をつけコーンをのせる。皮の部分に水を少々振り、ふわりとラップをして 600w のレンジで 4 分加熱してできあがり。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

毎日忙しく過ごしている方、もっと栄養バランスに配慮したいと言う方におすすめの 1 品でバランスの良いメニューです。野菜とお肉を一緒にレンジで加熱して短時間で仕上がり、これ 1 品だけでもおかずとして十分に満足のいくものになります。ビタミン C たっぷりのキャベツと、たんぱく質・ビタミン B1 が豊富な豚肉と一緒に摂れる点が、寒いこの時期、風邪予防として特にお勧めです。ビタミン C、ビタミン B1 とともに水溶性なのでレンジ加熱は損失が少ないことも利点です。

また、キャベツには胃粘膜を修復するビタミン U や、ピロリ菌から体を守ってくれるイソチオシアネートという成分も多いので、普段からたっぷり食べて胃潰瘍、胃がんの予防に備えましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月 15 名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから→

