

少し気温が高くなってきました。水分補給はこまめにできていますか？春や初夏の野菜をたっぷり食べましょう。
よこた内科クリニックです。



春キャベツのシュウマイ



1人分 243kcal 塩分 1.6g

作り方

- 1, キャベツはレンジで1分ほど蒸す。
- 2, 豚ひき肉に調味料としょうがを入れ、混ぜ合わせる。
- 3, キャベツを4等分し芯を細かく刻み2に混ぜる。
- 4, 葉の部分にひき肉を丸め形成する。
- 5, 蓋をし、レンジで5分程度火を通す。

材料

1人分

豚ひき肉	80g
キャベツ	2枚 80g
醤油	小 1/2
酒	小 1/2

しょうが	10g
中華だしの素	少々
こしょう	少々
オイスターソース	小 1/2
ゴマ油	小 1/2

シュウマイの皮をキャベツに変えることで糖質オフに。
他の野菜を添えて一緒にレンジに入れるのも、おすすめです