

野菜たっぷりシュウマイ

<材料2人分/8個>



豚ひき肉60g、たまねぎ60g、片栗粉大1、かにかまぼこ20g
 A/(砂糖、しょう油、生姜汁、ゴマ油)小さじ1/2ずつ。
 シュウマイ皮8枚、グリーンピース8つぶ
 きゃべつ80g、人参20g、ピーマン20g、水100ml
 【タレ】しょう油大さじ2、酢大さじ1、ゴマ油小さじ1

<作り方>

玉ねぎはみじん切り、きゃべつ、人参、ピーマンは短冊切りにする。

ボウルに玉ねぎを入れ片栗粉を全体に混ぜてから、豚ひき肉、Aの調味料をいれて混ぜ、かにかまぼこも加えてよくこねる。

シュウマイの皮の中央に具をのせて軽く包み、親指と人差し指で丸く形をととのえる。

肉の上に片栗粉をまぶしたグリーンピースを1つぶのせる。

フライパンにクッキングペーパーを敷き、人参、きゃべつ、ピーマンを広げて、その上にシュウマイをくっつけないように間をあけるように並べ、水100mlを入れて中火で10～15分蒸す。

タレの材料を混ぜて、シュウマイと野菜にかけて食べる。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
280kcal	11.8g	8.3g	1.0g

電子レンジの場合は、耐熱容器に野菜をしきその上にシュウマイを並べ、ラップをして600Wで3分くらい加熱する。蒸し野菜はもやし、きのこなどもいいですね

根菜の中華風いため煮

<材料2人分>



ごぼう80g、れんこん40g、人参30g、さやいんげん20g
 生姜(せん切り)10g、ゴマ油小さじ1、だし汁1カップ
 A/さとう小さじ2、しょう油小さじ2、酒小さじ1

<作り方>

ごぼうはよく洗って皮をこそげとり、2～3ミリ厚さの斜め切りにする。れんこん、人参はイチョウ切り、さやいんげんは茹でてから斜め切り。なべにゴマ油を熱し、せん切の生姜をいため、香がでたらごぼう、れんこん、人参をいため、だし汁1カップとAの調味料を入れてフタをして煮る。野菜がやわらかくなったらフタをとり、汁気をとばすように煮る。最後に茹でたさやいんげんを入れてさっと煮で出来上がり。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
85kcal	1.9g	2.1g	0.9g

汁気がなくなるまで煮て味を含ませます。

白菜のピーナッツ和え

<材料2人分>



はくさい … 120g
 みつ葉 … 20g
 ピーナッツバター…小さじ2
 A [しょう油 … 小さじ1
 だし汁 … 小さじ2

<作り方>

白菜が茹でて水気をしっかりとしぼり、3cm長さの短冊切りにする。みつ葉は熱湯をくぐらせ、3cm長さに切る。

ボウルにAを混ぜあわせ、を入れて和える。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
35kcal	1.7g	2.1g	0.5g

今の時期は菊でも美味しいです。