



ボールしゅうまい

<材料・・・おとな4人分>

- | | | |
|---|--------|-------------|
| A | 豚ひき肉 | 240g |
| | しょうが | 3g |
| | 玉ねぎ | 95g (中1/2個) |
| | 干しいたけ | 2g |
| | 片栗粉 | 小さじ2 |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ2/3 |
| | こしょう | 少々 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| B | 片栗粉 | 小さじ4 |
| | 小麦粉 | 小さじ4 |
| | ホールコーン | 10g |
| | キャベツ | 110g |

<作り方>

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻して、みじん切りにする。
- ② しょうがはすりおろし、玉ねぎはみじん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ③ Aをボウルに入れ、よく練って混ぜ合わせる。
- ④ Bを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③を8等分にして丸め、④の中で転がして粉をまぶす。
- ⑥ アルミカップにキャベツをしき、⑤をのせ、上にコーンを埋め込む。
- ⑦ 湯気が上がった蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	195kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	11.1g
塩分	0.8g

皮で包まないのが簡単！
お子さんと一緒に
楽しくつくれますよ。

