



もっと
からだにイイコト!

<骨健康>

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

包まない! 桜えびシューマイ

【材料 (2人分)】

- 豚ひき肉 120g
- 【土佐屋商店】駿河湾産桜えび 10g
- たまねぎ 1/2個(50g)
- 乾燥きくらげ 6g
- おろししょうが 小さじ1/2
- しゅうまいの皮 10枚
- レタス 3枚
- グリーンピース 10粒
- A)【キッコーマン】
いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ 小さじ1
- A)【宝酒造】料理のための清酒 小さじ1
- A)上白糖・ごま油・片栗粉 各小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎと水で戻したきくらげはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、桜えび、①、A)を入れ粘りがでるまで混ぜる。
- ③ 耐熱皿にレタスを敷き、②を一口大に丸めて等間隔におく。
- ④ ③の上にしゅうまいの皮をかぶせ、グリーンピースをのせる。
- ⑤ ④にラップをかけ500Wの電子レンジで約5分加熱、粗熱がとれたら完成。

★ポイント
カルシウム豊富な桜えびと、ビタミンDを含むきくらげと一緒に摂取することで、カルシウムの吸収を助けます!

おすすめ商品



【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	235kcal
たんぱく質	16.1g
食塩相当量	0.7g

