

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

食推おすすめレシピ♪

レンジで鶏しゅうまい



鶏ひき肉を使ってヘルシーに、きのこや野菜も一緒においしく食べられる主菜の1品を紹介します。しいたけやたまねぎをたっぷり使って、“蒸す”ことで、風味がとてもしかされるメニューです。かけ調味料は含まれていませんが、まずは何もかけずに味わってみてくださいね。

材料（4人分）

鶏ひき肉 ……………250g	「片栗粉 …………… 小さじ2
しいたけ …80g（小4個）	「塩 …………… 小さじ1/4
たまねぎ …1/2個（150g）	しゅうまいの皮 …20～24枚
コーン（缶） ……………50g	枝豆 …………… 適量
	水 …………… 大さじ2

作り方

- しいたけとたまねぎはみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、①、コーン、Aを入れてよく混ぜ、20～24等分（1人5～6個）にして、しゅうまいの皮で包む。上に枝豆を飾る。
- 耐熱皿に②をのせて分量の水をふりかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で6分加熱する。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 189kcal、たんぱく質 13.6g、脂質 8.1g、食物繊維 2.3mg、食塩相当量 0.5g