

白菜シュウマイ



材料(2人分)

白菜	250g(2・1/2枚)
豚ひき肉	200g
ショウガ	10g(1片)
塩	1.2g(小さじ1/5)
砂糖	4.5g(小さじ1・1/2)
醤油	12g(小さじ2)
片栗粉	9g(大さじ1)

今回ご紹介するのは、シュウマイの皮の代わりに“白菜”を使用した「白菜シュウマイ」です。お肉と一緒に野菜も食べられるレシピです。シュウマイの皮がなくても手軽に作ることができ、白菜を使用することでエネルギー量を抑えることができます。白菜の葉で肉を包む作業は、ぜひ家族で一緒に楽しくやってみましょう。