

食物繊維をたくさんとれるレシピ

おからと里芋の シュウマイ

管理栄養士のレシピ No.92

おからや里芋は主に不溶性食物繊維を多く含んでおり、腸内環境を整え、便秘予防に効果があると言われています。

今回は片栗粉の代わりにおから、フワフワに仕上げるためのはんぺんの代わりに里芋を用いました。蒸し器を使わず電子レンジで簡単にできるため、手軽に作ることもできる1品です。

材料 (2人分6個)

豚ひき肉	…80g
里芋	…60g
干しシイタケ	…3g
生姜	…5g
むきエビ	…12g
シュウマイの皮	…6枚
おからパウダー	…30g
★塩コショウ	…少々
★昆布だし	…2g



1人分 エネルギー200kcal 塩分0.3g
調理時間 30分+下準備 (里芋・エビ)

作り方

- ①下処理した里芋を潰し、生姜・干しシイタケはみじん切り、むきエビは半分に切る。シュウマイの皮は5mm幅に細切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉と里芋、生姜・干しシイタケ・むきエビ・★を入れよくこねる。
- ③②におからパウダーを入れ混ぜ合わせ、6等分に丸め、細切りにしたシュウマイの皮で全体を覆うように巻く。
- ④できたシュウマイに水(大さじ2)をふり、レンジで600W6分加熱し、余熱で3分蒸らしたら完成。