

脂質が気になる方へ

手間と脂質カット！

しいたけシュウマイ

管理栄養士のレシピ No.117



しいたけに含まれるビタミンB₂は脂質の代謝を上げるため、脂肪をため込むのを防ぎます。

ひき肉の一部を豆腐に置き換えることで、ヘルシーになるだけでなくよりやわらかく仕上がります。

電子レンジ使用により、簡単に調理できるため手軽に楽しむことができます。



1人分 エネルギー205kcal 脂質6.4g 調理時間 20分

材料 (2人分)

| | | | |
|-------|------|-------|---------|
| しいたけ | 120g | ★生姜 | 10g |
| 鶏ひき肉 | 150g | ★酒 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 70g | ★片栗粉 | 大さじ1 |
| 木綿豆腐 | 50g | ★塩 | 小さじ1/6強 |
| ぽん酢醤油 | お好みで | ★こしょう | 少々 |
| 練りがらし | お好みで | | |

--下準備 -----

- ・玉ねぎをみじん切りにする
- ・しいたけの軸を取る
- ・生姜をすりおろす
(チューブも可)

電子レンジ〈参考時間〉

- ・ 500W－6分
- ・ 1000W－3分

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐★を入れて粘り気がでるまでしっかりとこねる。
- ②①の肉だねをしいたけの個数分に分け、かさの内側にスプーンでこんもりと詰める。
- ③耐熱容器にしいたけのかさが下になるように並べ、ふんわりとラップをする。
電子レンジ600Wで5分程度加熱する。
- ④器に盛りつけて完成。
(お好みでぽん酢醤油、練りがらしを添える)