

きほくの塩分控えめレシピ

花シュウマイ

やってみると簡単!楽しい♪
柔らかく、お子様もご高齢の
方も食べやすい

鬼北町管理栄養士
おすすめ!

1人あたり
塩分

0.6g

カロリー

216

Kcal



材料（4人分）

豚ミンチ…240g

長ネギ…1/2 本

れんこん…50g

人参…1/4 本

A

砂糖…小さじ 1

塩…小さじ 1/6

片栗粉…大さじ 1

おろししょうが…小さじ 1

酒…大さじ 1

しょうゆ…小さじ 1

ごま油…小さじ 1

こしょう…少々

シュウマイの皮…20 枚

白菜…1/8 個

ミニトマト…適量

作り方

①皮は半分に切って 3mm 幅に切る。白菜は 2cm 幅に切る。

②れんこん・長ネギ・人参はみじん切りにする。

③ボウルに豚ミンチを入れて粘りがでるまでよくこねたら A を加え混ぜる。刻んだ野菜を加え、再びこねる。

④③を 12 等分に丸め、シュウマイの皮をまんべんなくまぶす。

⑤蒸し器に白菜を敷き、その上に④をのせて蒸気の上上がった蒸し器で 10 分蒸す。箸を刺して、透き通った肉汁が出てきたら出来上がり。

⑥皿に盛り付け、好みにポン酢（塩分プラス 0.7g）とからしをつける。おすすめは酢にこしょうをふった『酢こしょう』（塩分 0g）で食べること♪

「つける」&「香辛料の活用」で減塩！

調味料を上からかけると、余った調味料がお皿にたまり、不要な分まで食べ物に染み込んでしまうことも。

「必要な分をつける」こと、物足りない時はからしなどの香辛料を活用することも減塩のコツです。

