

## 塩キャベツ焼売



- 1人当たり  
エネルギー 185kcal  
食塩相当量 1.9g

材料（4人分）	
キャベツ	1/2個
塩	大さじ1/2
豚赤身挽肉	300g
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
白菜	1/4個
焼売の皮	30枚

\*塩キャベツの保存は  
冷蔵で5日位可能です

\*枝豆やコーンがあれば  
飾りに使用しても

### ★ 作り方 ★

- ①初めに塩キャベツを作ります。キャベツは千切りにし、水に浸けて洗います。水気をしっかり切り、袋に入れて塩を振って保存します。すぐに食べる際は、軽く揉み込むと馴染みます。
- ②ボールに挽き肉、塩キャベツを入れて混ぜ合わせ、ごま油、片栗粉、オイスターソースを加え、よく練り混ぜます。
- ③焼売の皮に①のタネをのせて包み、形を整えます。
- ④セイロに白菜を敷いて、蒸気の上だった蒸し器で6～8分位強火で蒸して出来上がり。お好みで醤油、酢、練り辛子で召し上がれ。

## つくねの油揚げ巻き蒸し



- 1人当たり  
エネルギー 212kcal  
食塩相当量 0.6g

材料（4人分）	
油揚げ	2枚
鶏ひき肉	300g
干し椎茸	2枚
にんじん	300g
長ねぎ	1/2本
卵	1/2個
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々
辛子醤油	適宜

### ★ 作り方 ★

- ①油揚げははさみで3辺を切り、開きます。
- ②戻した椎茸、にんじん、長ねぎはみじん切りにします。
- ③鶏ひき肉、②、卵、調味料を加えてよく混ぜ合わせます。
- ④広げた油揚げに③の生地を平らに広げ、端からクルクルと巻き、巻き終わりを楊枝で留めます。
- ⑤蒸気の上だった蒸し器で約20分蒸します。
- ⑥端から切り、辛子醤油でいただきます。