

豆腐しゅうまい



1人分の栄養価

エネルギー	175kcal	カルシウム	70mg
たんぱく質	11.0 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	5.9 g		

一口メモ

豆腐を加えることで、加熱してもひき肉がかたくなりにくくなります。

材料（3人分）

品名	量	下準備
鶏ひき肉	100 g	水切りをしておく みじん切り
木綿豆腐	100 g	
たまねぎ	70 g	
小麦粉	大さじ1	
しょうゆ	1/2	3等分し、さらに せん切り（細めに） せん切り
中華スープの素	小さじ1	
おろししょうが	少々	
こしょう	小さじ1	
シュウマイの皮	少々 15枚	
キャベツ		
からし	200 g	
ポン酢しょうゆ	適宜 適宜	

作り方

- ① 鶏ひき肉、たまねぎ、小麦粉、しょうゆ、中華スープの素、おろししょうが、こしょうを合わせ、粘りが出るまでよくこねたら、豆腐を加えてさらに混ぜる。
- ② シュウマイの皮の上に、①をスプーンですくって落とし、転がしながら形を整える。
- ③ フライパンにキャベツを敷き詰めてその上に②を並べ、水を加えてふたをして火にかける。蒸気が上がった後弱火にして10分程度蒸し焼きにする。
- ④ 食べるときに、からし、ポン酢しょうゆをつける。