

【ボールシューマイ】レシピ

【材料(4人分)】

豚挽き肉	180g	
鶏挽き肉	100g	
生姜	1/2 かけ	
玉ねぎ	小 1 個	
塩	小 1/10 (0.6g)	
こしょう	適宜	
酒	小 1 (5g)	
ごま油	小 2 (8g)	
卵	1 個	
スキムミルク	大 5 (30g)	
片栗粉	大 3 (27g)	
A [醤油	小 2 (12g)
	だし汁	小 2 (12g)



栄養価<1人分>

エネルギー	253kcal	たんぱく質	17.0 g
脂 質	14.1 g	食塩相当量	0.7 g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。
- ② A以外の材料と①をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 一口大ずつに丸めて、蒸し器に並べ、15分程度蒸す。
- ④ Aを合わせて割醤油にする。

※卵や片栗粉の量は適宜調整してください。

おいそう!
たくさん食べられるよ!



～ ポイント ～

- ◎このシューマイは、スキムミルクを加えて、たんぱく質やカルシウム等を補っています。
- ◎グリーンピースやコーンなどをのせて、彩りをつけてもおいしいです。