



# たけのこココロシューマイ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:197kcal
- ・たんぱく質:16.9g
- ・脂質:7.9g
- ・炭水化物:13.0g
- ・食塩相当量:1.7g

野菜量  
155g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
たけのこ	180g	5mm角 みじん切り	① 鶏ひき肉に塩, こしょう, 酒を混ぜ, 玉ねぎ, たけのこの半量, 桜えびを加えてよく混ぜる。
玉ねぎ	1個		
鶏ひき肉	240g		② ①を12等分に丸め, バットに並べて茶こしで表面に軽く薄力粉をふる。
桜えび	大さじ4		③ 団子の表面に残りのたけのこをまぶしつけ, 軽く握って埋め込むようにする。
春キャベツ	4枚(240g)		④ フライパンにキャベツを敷き, ③を並べる。水90ml(分量外)を加え, ふたをして弱火で蒸す。
塩	小さじ1/5		⑤ 竹串で刺して, 中から透明な汁が出れば完成。
こしょう	少々		
酒	大さじ2		
薄力粉	少々		
《たれ》			
酢	大さじ2		
濃口しょうゆ	大さじ2		
ラー油(お好みで)	適量		

## ☆ポイント☆

旬の食材, たけのこの食感が楽しいシューマイです。

しっかり噛むので満足感があります。

表面にまぶすたけのこは, 大きさをそろえると見た目が美しく仕上がります。

