

料理名：♡おかわり♡が止まらない低糖質シュウマイ♡

～皮の代わりにえのきで包むから糖質 OFF～



ひき肉	150 g	【調味料】	
★人参	150 g 以上	酒	大さじ 1
★キャベツ		しょうゆ	小さじ 2
★玉ねぎ		砂糖	小さじ 1
えのき	1 袋	おろししょうが	チューブ 3 cm
		ごま油	小さじ 2
		片栗粉	大さじ 1

作り方

- ①ボウルにひき肉、(フードプロセッサーで一瞬!) みじん切りにした★、調味料を加えよく練る。
- ②好きな大きさに丸め、1 cm長に切ったえのきを周りにつけギュっとする。
- ③耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけ 600W のレンジで 7 分
- ④お好みで酢じょうゆ、からしなどをつけて食べてね!

