

☆料理名 サンチュシューマイ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

豚ひき肉	360 g
小ねぎ	100 g
しょうが(チューブ)	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2・1/2
酒	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
塩	小さじ 2/3
サンチュ	10 枚
コーン	20 粒

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 小ねぎはみじん切りにする。
(小口切りにになっている市販のパックでもOK)
- ② ビニル袋に豚ひき肉、①、Aを入れ、よく練る。
- ③ ②を20等分にして丸める。
- ④ サンチュは適当な大きさにちぎる。
- ⑤ ③をサンチュで包み込み、コーンを上にのせる。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで約5分加熱する。(様子をみて追加で加熱する。)



調理経験がない人でも材料を混ぜて包むだけでできる時短レシピです♪
電子レンジやビニル袋を使うため洗い物の削減にもつながります。

(1人分)エネルギー241kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 15.7g/塩分 2.2g