



# キャベツしゅうまい

野菜たっぷり+豚ひき肉でたんぱく質

材料（2人分）（直径3cmのボール6個分）

豚ひき肉	80g	【A】	ごま油	小さじ1/5
たまねぎ	90g		しょうゆ	小さじ2/3
キャベツ	55g		三温糖	小さじ1/5
しょうが	0.5g		酒	小さじ1/4
			塩	少々
			片栗粉	小さじ2と2/3



《 作り方 》

- ①たまねぎはみじん切り、キャベツは縦3～4cmの細かいふんわりとした千切りにする。
- ②しょうがは皮をむいてすりおろし、しぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、しょうがのしぼり汁、調味料【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を6等分し、丸める。
- ⑤④の周りにキャベツを付ける。ぎゅっと強めに丸める。  
（余ったキャベツは上にのせる）
- ⑥耐熱皿にのせ、軽くラップをかぶせて、レンジで加熱する。  
（700W、約2分）



- レンジ調理で手軽に野菜とたんぱく質と一緒に摂ることができます。
- やさしい味付けで、小さなお子さんでも食べられます。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

72g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
128kcal	8.2g	7.4g	9.1g	253mg	1.2g	0.4g