

主菜

キャベツしゅうまい

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

豚ひき肉	125g	
キャベツ	150g	4mm幅に切る
塩	小さじ1/4	
薄力粉	大さじ1.5	
しいたけ	大1個	みじん切り
玉ねぎ	1/4個	みじん切り
A		
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1/2	
オスターソース	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
水	大さじ1/2	

<作り方>

- ① キャベツに塩をふってもみ込んで5分程度おく。水気を絞り、薄力粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉、しいたけ、玉ねぎ、Aまでの調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜる。8等分に丸め、キャベツで包むようにしてまとわせる。
- ③ 耐熱容器にオーブン用シートを敷き②を並べる。水をふり、ふんわりとラップをして600wで10~12分加熱する。加熱後、4分程度蒸らし、器に盛り付ける。お好みで酢を添えてもよい。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

月齢により、食べやすいようにほぐす、刻むなどしてください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
216	13.1	12.0	38	1.0	1.0

主菜

キャベツしゅうまい

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

豚ひき肉	125g	
キャベツ	150g	4mm幅に切る
塩	小さじ1/4	
薄力粉	大さじ1.5	
しいたけ	大1個	みじん切り
玉ねぎ	1/4個	みじん切り
A	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	オスターソース	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
水	大さじ1/2	

<作り方>

- ① キャベツに塩をふってもみ込んで5分程度おく。水気を絞り、薄力粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉、しいたけ、玉ねぎ、Aまでの調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜる。8等分に丸め、キャベツで包むようにしてまとわせる。
- ③ 耐熱容器にオーブン用シートを敷き②を並べる。水をふり、ふんわりとラップをして600wで10~12分加熱する。加熱後、4分程度蒸らし、器に盛り付ける。お好みで酢を添えてもよい。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

月齢により、食べやすいようにほぐす、刻むなどしてください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
216	13.1	12.0	38	1.0	1.0