

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

春キャベツの焼売

材料

【2人分】

	豚挽き肉	…160g
	春キャベツ	…2枚(100g)
	長ねぎ	…5cm(10g)
	焼売の皮	…10枚
A	片栗粉	…小さじ2
	しょうゆ	…小さじ1
	酒	…小さじ1
	塩	…少々
B	酢	…大さじ1
	柚子こしょう	…小さじ1/4



1人分222kcal／塩分1.4g



つくり方

- ①春キャベツ、長ねぎをみじん切りにする。
- ②豚挽き肉、①、Aを捏ねて混ぜる。
- ③②を焼売の皮で包む。
- ④蒸し器に並べ、中火で10分程度蒸す。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、つけだれを作る。



軟らかい春キャベツを刻み、混ぜ込むことで、ボリュームアップになります。また、たれに酢と柚子こしょうを使用することで、しょうゆの場合と比べて減塩にもなります。