



美味しいかぬまを 体験しよう！

手作り鹿沼シウマイ

材料（4人分）

キャベツ	3枚
ニラ	1/2束
パプリカ（黄）	1/2個
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	100g
しいたけ	40g
A [ごま油	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
B [おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1, 1/3
むき枝豆	20粒
シウマイの皮	20枚
水	120ml
ポン酢	適量
からし	お好みで

- ①キャベツはざく切り、ニラは2～3センチ長さ、パプリカは薄切りにする。
- ②玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ③豚ひき肉にAを入れ、粘りが出るまでよく練る。②、Bを加えてよく練る。
- ④③を20等分して丸める。
- ⑤シウマイの皮を手に広げ、④をのせてカップ型に包み、枝豆を上のにせる。
- ⑥フライパンに①のキャベツを隙間なく敷き、その上にニラ、パプリカを広げ、⑤をくっかないように並べる。
- ⑦シウマイにかからないようにフライパンのふちから水を入れ、蓋をして強火で熱し、蒸気が出たら弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑧皿に盛りつけお好みでポン酢とからしをつける。

1人分 エネルギー：211kcal

たんぱく質：12.0g 塩分：1.3g



はと麦入りミネストローネ

材料（4人分）

A	なす	100g
	玉ねぎ	80g
	にんじん	60g
	キャベツ	100g
	セロリ	50g
	トマト	180g
	はと麦（30分程度水につけておく）	20g
	固形コンソメ	1個
	オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2	
水	4カップ	
出汁用昆布	10cmくらい	

1人分 エネルギー：78kcal

たんぱく質：26g 塩分：1.3g

- ①出汁用昆布は、さっと拭き水4カップに浸けておく。はと麦を水に浸しておく。
- ②Aの野菜はすべて1cmの角切りにする。
- ③鍋に火をかけてオリーブ油を入れてなじませる。
- ④③に②とはと麦を入れて中火で炒め、①とコンソメを入れ、沸騰したら昆布を取り出し、弱火にして20分くらい煮込む。
- ⑤④の具材が柔らかくなったら塩を入れて味を整える。
- ⑥器に盛りつける。



おいしく出来上がりました

