



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

かんたん焼売

●材料 (12個分)

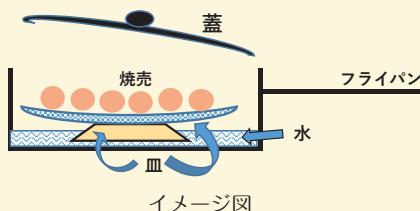
豚ひき肉	150g
はんぺん (大判)	1枚
玉ねぎ	中 1/2 個
生しいたけ	小 2 個
えのき茸	1/4 個
オイスタークリーミースース	大さじ 1
焼売の皮	12 枚
キャベツ	1 ~ 1.5 枚

●作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
- しいたけ、えのきは石づきを取り、みじん切りにする。
- ボールに豚ひき肉、はんぺん、①、②、オイスタークリーミースースをいれよく練り合わせる。
- ③を12等分にして丸める。
- キャベツは芯を取り除き、8cm程度の大きさで12枚にちぎる。
- 耐熱皿に⑤をおき④をのせ、その上に焼売の皮をかぶせる。
- ⑥を蒸気の上がった蒸し器に入れ蓋をし、中火で15分蒸す (やけどに注意しながら入れてください)。
- ⑧中まで火が通ったらでき上がり。

~調理のポイント~

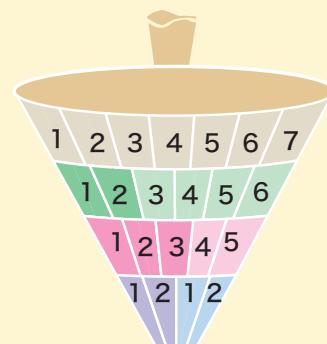
- ☆蒸し器がない場合、フライパンで代用できます。
- フライパンに水を入れ、耐熱皿を上下逆さにして台にする。
 - ①の上に焼売を乗せたお皿を置き、蓋をして蒸します。



●栄養成分 (6個分)

エネルギー	308kcal	炭水化物	17.8g
たんぱく質	20.4g	食物繊維	4.0g
脂質	12.8g	食塩相当量	1.8g

..... 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺)	0SV
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	2SV
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3SV
牛乳・乳製品	0SV
果物	0SV

詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索

~米粉を使った料理動画を配信中!~



「米粉ピザ」の作り方を動画で配信中!
簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみてください。
右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



動画はこち