



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
オイスターソース	大さじ 1
焼売の皮	12 枚
キャベツ	1 ～ 1.5 枚

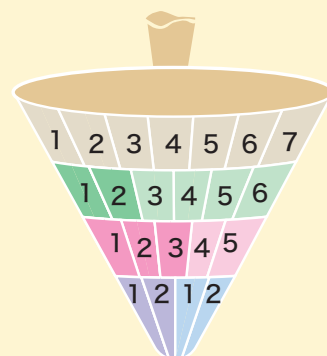
●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②しいたけ、えのきは石づきを取り、みじん切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉、はんぺん、①、②、オイスターソースをいれよく練り合わせる。
- ④③を12等分にして丸める。
- ⑤キャベツは芯を取り除き、8cm程度の大きさに12枚にちぎる。
- ⑥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。
- ⑦⑥を蒸気の上だ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。

●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 ……



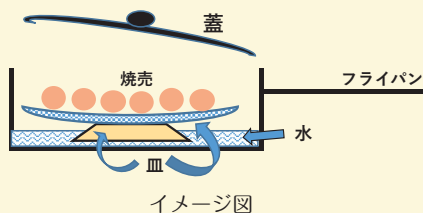
主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	2sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

～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。

- ①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。
- ②①の上に焼売を乗せたお皿を置き、蓋をして蒸します。



～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。



動画はこちら

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145