



ととのうごはん

Recipe. 25

キャベツ甘みじゅわっと

千切りキャベツの シュウマイ

包まず簡単レンジ調理

調理時間 30分 | 2人分

#電子レンジ調理 #高たんぱく
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	508kcal	脂質	32.4g
たんぱく質	27g	塩分	1.6g
糖質	20g		



献立を彩るプラス1品
野菜のごまみそスープ



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	142kcal	脂質	7g
たんぱく質	6.9g	塩分	2g
糖質	10.2g		

大根	50g	にんにく	1/2かけ
※いちよう切り		※みじん切り	
人参	1/4本	水	400cc
※いちよう切り			
しいたけ	2枚	〈A〉	
※石づきを取り、薄切り		みそ(淡色)	大さじ1 1/2
玉ねぎ	1/6個	すりごま	大さじ2
※くし切り		塩	少々
ブロッコリー	3房	豆乳	50cc
※小さめに切る			
青ねぎ	1本	ごま油	小さじ1
※小口切り			

作り方

- 鍋を中火にかけてごま油をなじませたらにんにくを入れ炒める。香りが出たらブロッコリーと青ねぎ以外の野菜を入れ、油が全体にまわるまで炒める。
- 水を加え、煮立ったら弱火にして野菜が好みの固さになるまで煮る。ブロッコリーを加え1分ほど煮たら、〈A〉を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り、青ねぎを散らす。お好みでごま油を香りづけにかける。

材料

豚ひき肉	200g
〈A〉	
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
おろししょうが	大さじ1/2
※〈A〉をすべて合わせておく	
玉ねぎ	1/2個
※みじん切りにして片栗粉をまぶす	
片栗粉	大さじ2
キャベツ	150g(3枚くらい)
※千切り	
うずら卵(水煮)	12個
ポン酢	適量
辛子	適量

作り方

- ポリ袋に豚ひき肉、〈A〉を入れ、粘り気が出るまでよく揉む。玉ねぎを加え、均一になるまで揉みこむ。平らにして12等分にし、ハサミなどを使ってポリ袋を開く。
- うずら卵を一つずつ中心に入れて丸め、千切りキャベツをまぶしつける。
- 耐熱容器に並べ、ふんわりラップをして、600Wで8分レンジ加熱する。(火の通りが不十分だった場合、再度レンジ加熱する。)お好みでポン酢や辛子を添える。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント