

みそレシピ名：みそ入りシューマイのレタス包み



1人分あたりの栄養価：エネルギー108kcal、食塩 1.6g

材料(5人分)

豚ひき肉	120g	レタス	10枚
木綿豆腐	135g	水菜	1/2袋
玉ねぎ	100g	ダシダ	1袋
エリンギ	1本	コショウ	適量
太子みそ	大さじ2		

作り方

- ①玉ねぎ、エリンギをみじん切りにする。
- ②豆腐はガーゼなどで包み、水気をきる。水菜は約10cm幅に切る。
- ③玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ④ボウルに豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、エリンギを入れて混ぜる。太子みそ、コショウを入れてさらに混ぜる。
- ⑤④を丸めて、6cm程にちぎったレタスに包み、蒸し器で20分蒸す。
- ⑥蒸すときに使用したお湯にダシダを入れて、水菜を入れる。
- ⑦皿に盛り付けたシューマイの上に、⑥をかけて出来上がり。

工夫したところ

「ダシダ」は韓国の調味料です。豚ひき肉と豆腐を1:1ぐらいにすることによって、ヘルシーにしました。捨てるものがないように工夫しました。

栄養士の一言コメント

エネルギー量も塩分量も低いので、お腹まわりが気になる人や、ダイエットしている人におススメレシピです。

