



# ちょっと自慢できそう！ 意外と簡単！手作りしゅうまい

★主食 ごはん 男性 200g  
女性 150g

1人分栄養価 エネルギー336kcal 蛋白質5.0g 脂質0.6g 塩分0g  
1人分栄養価 エネルギー 252kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 塩分0g

★主菜 フライパンで手作りしゅうまい エネルギー 305kcal 蛋白質13.7g 脂質14.8g 塩分1.3g

材料	2人分量	実習分量(4人分)	作り方
しゅうまいの皮	12枚	24枚	<p>&lt;下ごしらえ&gt;</p> <p>① <b>竹の子・玉ねぎ</b>→みじん切りにしてボウルに入れ、<b>片栗粉</b>をまぶす。 水気をおさえ、ひき肉となじみやすくする</p> <p>② <b>ひき肉と★の調味料</b>を大きめのボウルに入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。さらに①の<b>竹の子・玉ねぎ</b>を加えて混ぜる。</p> <p>&lt;包む&gt;</p> <p>③ 親指と人差し指で輪を作り、その上に<b>皮</b>をのせ、中央にスプーンで<b>具</b>をのせて詰める。軽く握って形を整え、上側をスプーンで平らにする。底も平らにする。</p> <p>&lt;蒸し焼きにする&gt;</p> <p>④ フライパンにクッキングシートを敷く。しゅうまいを隙間を空けて並べる。 シートがない場合は、油を薄く敷く</p> <p>⑤ <b>分量の水</b>を入れて火にかけて、沸騰したら蓋をして、中火で約10分蒸し焼きにする。(水分がなくなるまで)</p> <p>⑥ 皿に盛り、好みで<b>からし</b>をつける。</p>
豚ひき肉	120g	240g	
竹の子水煮	60g 1/3パック	120g 2/3パック	
玉ねぎ	60g 1/3個	120g 2/3個	
片栗粉	18g 大さじ2	36g 大さじ4	
砂糖	10g 大さじ1強	20g 大さじ2強	
しょうゆ	10g 小さじ1と2/3	20g 大さじ1強	
★ごま油	8g 小さじ2	16g 小さじ4	
鶏ガラスープの素	2g 小さじ1弱	4g 小さじ2弱	
おろししょうが (チューブ)	0.4g 1cm位	0.8g 2cm位	
水	60ml 1/3カップ	120ml 2/3カップ	
からし	適宜	適宜	
クッキングシート			



★副菜 にんにくの芽のオイスターソース炒め

エネルギー89kcal 蛋白質3.7g 脂質3.1g 塩分0.8g

材料	2人分量	実習分量(4人分)	作り方
にんにくの芽	100g 1パック	200g 2パック	<p>&lt;下ごしらえ&gt;</p> <p>① <b>にんにくの芽</b>→洗って5cm長さに切る <b>もやし</b>→洗って水気を切っておく <b>パプリカ</b>→半分に切り、種をとる。縦に細切りにする。内側から切ると切りやすい</p> <p>② ★の調味料を合わせておく。</p> <p>&lt;炒める&gt;</p> <p>③ フライパンに<b>油</b>を入れて中火で熱し、<b>にんにくの芽</b>を加えて軽く炒めたら、<b>もやし・パプリカ</b>も加えて炒める。火が通ったら<b>調味料</b>を再度よく混ぜてから入れて炒める。</p>
もやし	100g 1/2パック	200g 1パック	
パプリカ	70g 1/2個	140g 1個	
酒	10g 小さじ2	20g 大さじ1と1/3	
★しょうゆ	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
オイスターソース	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
砂糖	4g 小さじ1と1/3	8g 大さじ1弱	
油	4g 小さじ1	8g 小さじ2	

一食分の栄養価

(男性) エネルギー**730Kcal** 蛋白質**22.4g** 脂質**18.5g** 塩分**2.1g**  
(女性) エネルギー**646kcal** 蛋白質**21.2g** 脂質**18.4g** 塩分**2.1g**