

# 電子レンジで簡単 「手作りしゅうまい」

毎食野菜を  
＋１品



約59kcal、塩分0.3g、食物繊維量1.5g/1個分



★時短調理  
(調理時間15分程度)

★お子さんと一緒に  
楽しく作れる！

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

# 「手作りしゅうまい」

## 材料 1 0 個分

	しゅうまいの皮	1 0 枚
	とりひき肉	2 0 0 g
A	たまねぎ	1 / 2 個
	しいたけ	3 枚
	にんじん	4 0 g
	コーン	3 0 g
	小松菜	6 0 g
	みそ	大さじ 1
	(お好みで)	
	酢	
	からし	

## 作り方

- ① A をみじん切りにする。小松菜は食べ大きさに切る。
- ② とりひき肉と A とみそをよく混ぜ合わせる。
- ③ しゅうまいの皮に②を入れ包み、コーンを上にのせる。  
※具にまぜてもよい。
- ④ 耐熱皿に小松菜をのせ、その上にしゅうまいをのせて水をふりかけ、ラップをふわっとかけ電子レンジ600wで6分加熱する。

発行：厚真町住民課健康推進G  
あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）