

お魚シュウマイ

■材料（2人分）

はんぺん・・・大判1枚
長ネギ・・・15g
マグロたたき・・・100g
（ない場合はマグロ切り身OK）
シュウマイの皮・・・15枚
グリーンピース・・・30g
A 酒・・・大さじ1
A 砂糖・・・小さじ1/2
A 醤油・・・大さじ1/2
A ごま油・・・小さじ1
A おろし生姜・・・小さじ1/2
A 塩こしょう・・・少々
ぽん酢・・・小さじ1
からし・・・適量

1人分 食塩相当量

1.5g

《1人分の栄養価》

エネルギー：381kcal
たんぱく質：24.2g
脂質：7.4g
炭水化物：56.5g



■作り方

- ① はんぺん、長ねぎはみじん切りし、まぐろとAの材料と混ぜ合わせる。
- ② シュウマイの皮に①を乗せて円柱型になるよう形を整え真ん中にグリーンピースを乗せる。
- ③ 蒸し器の中にクッキングシートを敷き②を並べる。
- ④ 10分蒸す。
- ⑤ お好みでぽん酢と醤油をつける。

■減塩ポイント・アイデア

はんぺんに塩分も含まれているので、塩はほとんど入れずに簡単に作った。マグロは切り身でなくたたきを使うことでみじん切りする手間が省ける。

醤油ではなくぽん酢を使うことで、減塩になりあっさり食べられる品を作った。

■レシピ考案：なかメイト相生支部

