

フライパンひとつで付け合わせも一緒に作れる大葉香る食物繊維 たっぷりのゴロゴロ食感シューマイ

■材料（4人分）

焼壳の皮 ······ 20枚

【肉ダネ】

豚ひき肉 ······ 250g

豚肩ロース ······ 150g

玉ねぎ ······ 120g

ゴボウ ······ 50g

大葉 ······ 4枚

油揚げ ······ 1枚

片栗粉 ······ 少量

1人分 食塩相当量

1.0g

《1人分の栄養価》
エネルギー：418kcal
たんぱく質：23.4g
脂質：27.4g
炭水化物：26.7g

【調味料】

ゴマ油 ······ 15cc

砂糖 ······ 10g

おろし生姜（生） ······ 10g

胡椒 ······ 少々

めんつゆ（3倍濃縮） ······ 10cc

トマトケチャップ ······ 10g

中濃ソース ······ 20g



【付け合わせ】

水 ······ 100cc

マヨネーズ ······ 15g

エリンギ ······ 200g

小松菜 ······ 200g

レモン ······ 4切

辛子 ······ 適量

■作り方

- ① ゴボウと豚肩ロースは1cm角に切り、大葉は千切り、玉ねぎと油揚げは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れて粘りが出るまで練ったら①の玉ねぎ以外と【調味料】を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①の玉ねぎに片栗粉をまぶし軽く混ぜたのを②と合わせ軽く混ぜあわせ焼壳の皮で包む。
- ④ エリンギと小松菜を食べやすい大きさに切り、マヨネーズを塗ったフライパンに敷き詰めて③をのせて水を入れて蓋をし中火で10分火にかける。
- ⑤ 器に盛り付けてレモンと辛子をあしらう。

■減塩ポイント・アイデア

全体的に足りない塩分を補う為に旨味を意識しレモンの酸味を加えました。

主菜であるだけに、半分は手切りで切った豚肩ロースを加えることで肉々しい食べ応えある味わいと、油揚げを入れることでコクと肉汁を吸って旨味アップを。又、玉ねぎに片栗粉をまぶすことで加熱した際に水分をコーティングしジューシーな仕上がりにしました。

食物繊維たっぷりのゴボウと、付け合わせで塩分を減らす手助けをしてくれるカリウムを多く含む小松菜、旨味があるエリンギなどを敷き詰め焼壳を蒸することで、家庭でもフライパン一つで簡単に作れる美味しい減塩料理を考えました。

■レシピ考案：野口 大輔