

「たけのこシュウマイ」

筍に含まれるチロシンには、「集中力を高める」と言われており、睡眠不足後の覚醒改善、ストレス下での記憶、認知機能に有効性が示唆されています。

<主な材料・4人分>

豚挽肉	200 g
たけのこの水煮	80 g
玉葱	1/4 個
キャベツ	葉 3 枚分
しゅうまいの皮	20 枚
生姜のみじん切り	1 かけ
●片栗粉	小さじ 2
●酒	大さじ 1
●砂糖	大さじ 1/2
●塩	少々
●醤油	大さじ 1
●オイスターソース	大さじ 1/2
●こしょう	適量
●ごま油	大さじ 1/2



<作り方>

- ① 筍と玉葱は粗いみじん切りにする。キャベツの葉 1 枚は芯を除いて粗いみじん切りにする。ボールに筍と玉葱、キャベツを入れ、豚挽肉、生姜、●を加えてよく練り混ぜ、タネを作る。
- ② ①のタネをしゅうまいの皮で包む。
- ③ フライパンにキャベツの葉 2 枚を半分にちぎって敷き、②を並べてごま油 (分量外) を少々ふり、水 1/2 カップを回し入れる。中火にかけて蓋をし、蒸気が立ったら弱めの中火にし、5~6分蒸す。
- ④ 器にキャベツとシュウマイを盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 239kcal 蛋白質 12.2g 塩分 1.1g