



# いろいろ焼売

材料<2人分>

 福島県産豚ひき肉 … 150g

木綿豆腐 …………… 50g

人参 …………… 60g

しいたけ …………… 60g

キャベツ …………… 140g

玉ねぎ …………… 100g

おろし生姜 …………… 10g

酒 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 大さじ2

片栗粉 …………… 小さじ2

こしょう …………… 少々

A

- ① 玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ② ボウルに解凍したひき肉、水気を切った木綿豆腐、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を12等分してボール状にまとめ、人参としいたけは表面に6個ずつまぶしつける。
- ④ 器にキャベツ半量を広げ、③を3個ずつのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約4分加熱する。同様にもう一皿も作る。

約227kcal 1人分