

# キャベツしゅうまい

かくし味に加えたカレー粉の風味で、控えめな塩味でも美味しく食べることができます。



## 材料 (4人分)

|        |          |
|--------|----------|
| キャベツ   | 200g     |
| かたくり粉  | 大さじ2     |
| 玉ねぎ    | 50g      |
| かたくり粉  | 小さじ2     |
| 豚ひき肉   | 260g     |
| 塩      | 小さじ1/3   |
| こしょう   | 少々       |
| 酒      | 小さじ1・1/3 |
| ごま油    | 小さじ1・1/3 |
| スキムミルク | 大さじ2     |
| カレー粉   | 大さじ1弱    |
| サラダ菜   | 適宜       |
| ミニトマト  | 適宜       |

## 作り方

- ①キャベツはせん切り、玉ねぎはみじん切りにして、それぞれ分量のかたくり粉をまぶしておく。
- ② ボールに、ひき肉、塩、こしょう、酒、ごま油、スキムミルク、カレー粉、①の玉ねぎを順に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②を24等分し、手にごま油(分量外)をぬって丸め、①のキャベツをまぶす。
- ④蒸気の上があった蒸し器に③を入れ、強火で約8分蒸す。サラダ菜とミニトマトを添えて盛りつける。

1人分栄養素 エネルギー 240kcal、たんぱく質 14.5g、脂質 13.2g、食塩相当量 0.8g