

白菜のえびシューマイ



<1人分栄養価>
エネルギー：82kcal
カルシウム：62mg
食塩相当量：1.1g

材料（4人分16個）

白菜…3～4枚
塩…小さじ1/3
玉ねぎ…1/2個
(100g)
しいたけ…2個(20g)
むきえび(生)…150g
A { 片栗粉…大さじ1
酒…小さじ1
はんぺん…1枚(90g)
ポン酢…食べるときに
お好みで

作り方（調理時間：30分）

- ① 白菜は細切りにし、塩もみして水気をしぼる。
- ② 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
むきえびは背ワタを取って粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに②を入れ、Aとはんぺんを手でつぶしながら加えてよく混ぜる。16等分にして丸め、①をまわりにつける。
- ④ フライパンにひと回り大きめのクッキングシートを敷き、③を並べる。クッキングシートとフライパンの間に熱湯を注ぎ（底から1cm位）、ふたをして中火で10分蒸し、お皿に盛る。

毎月19日は 食育の日



白菜の豆乳スープ



材料（4人分）

白菜…200g
ベーコン…2枚
だし汁…300ml
塩…小さじ1/3
コーン…20g
豆乳（成分無調整）
…200ml
みそ（麦）…大さじ1/3

<1人分栄養価>

エネルギー：71kcal
カルシウム：33mg
食塩相当量：0.9g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：15～20分）

- ① 白菜は葉としんに切り分け、それぞれ各3cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と白菜のしん、ベーコン、塩を入れて中火にかき、白菜がしんなりするまでふたをして煮る。
- ③ 白菜の葉とコーンを入れて1分程煮る。
- ④ 豆乳を加え、みそを溶き入れる。ひと煮立ちしたら器に盛る。