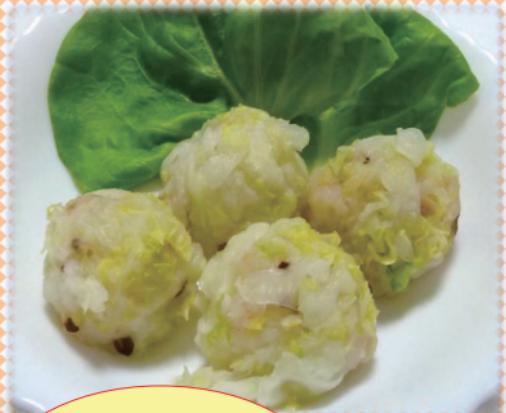


# 白菜のえびシューマイ



<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  
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



光の恵みいただきます事業

旬の食材「白菜」を使ったレシピ

# 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け、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。