

# 高野豆腐しゅうまい

## 栄養士コメント

高野豆腐は、脂質の代謝を促進する大豆サポニンや、骨粗鬆症を防ぐイソフラボンなどの栄養素が豊富です。高野豆腐、椎茸、玉ねぎを入れをかさ増しします。しゅうまいに味を付けているのでタレが必要ありません。物足りない場合は枝豆の代わりに梅肉や練からしを少しのせてもよいでしょう。

## 作り方

- ①：高野豆腐はお湯で5分ほど戻し、絞って細かくちぎる。
- ②：椎茸、玉葱はみじん切りにする。
- ③：鶏ひき肉にしょう油、黒こしょう、生姜おろし、ごま油をいれよく練る。
- ④：③に細かくちぎった高野豆腐、みじん切りにした椎茸、玉ねぎ、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ⑤：④を5等分に分け丸める。表面に片栗粉を付け、円柱に形を整え真ん中に枝豆をのせる。
- ⑥：蒸し器にクッキングシートをひき、しゅうまいを並べ、中火から強火で10分程蒸す。
- ⑦：お皿に青じそをひき、しゅうまいを盛りつける。



## 成分値 (1人分)

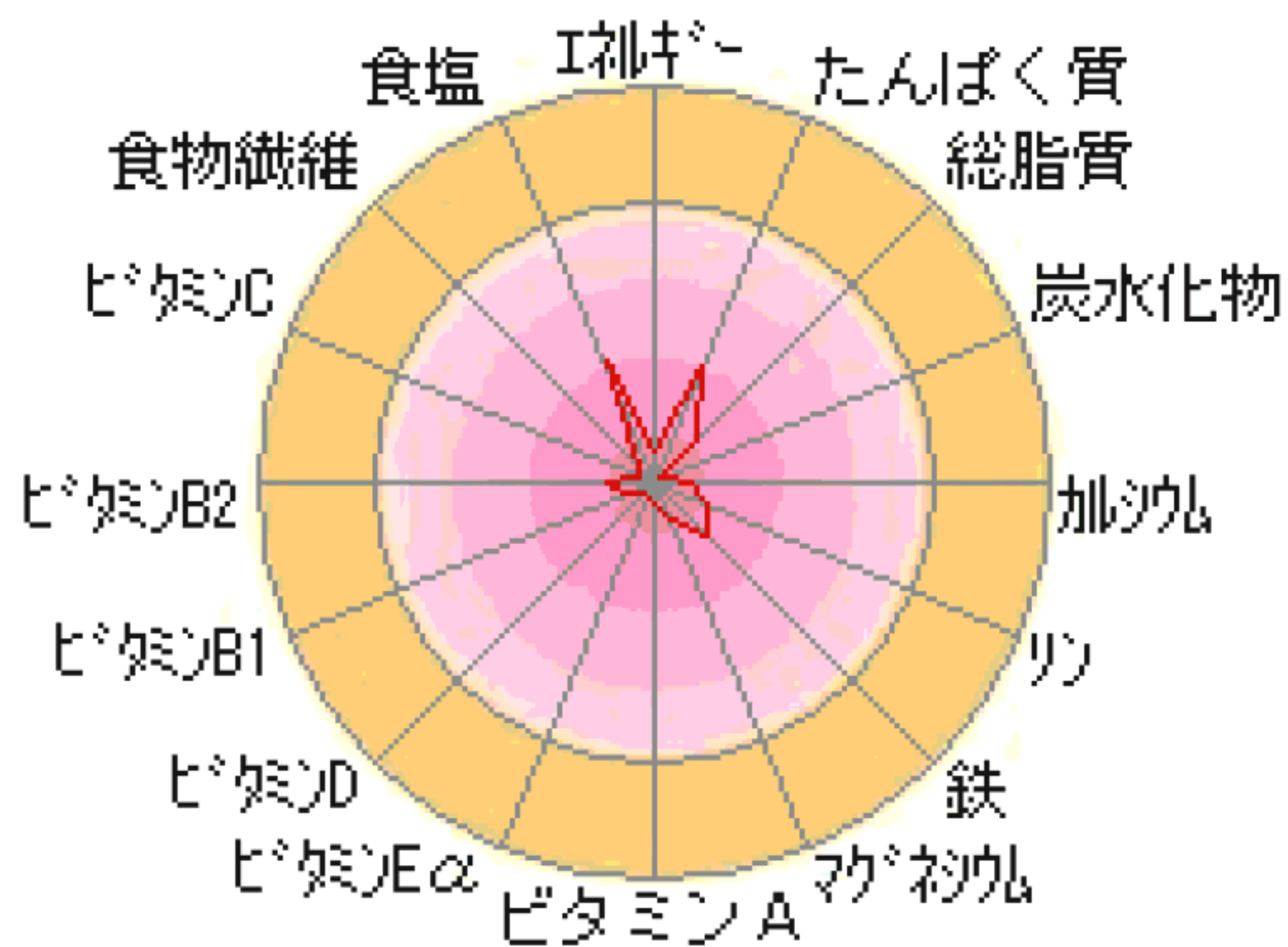
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	190 kcal
2. たんぱく質	18.3 g
3. 総脂質	9.0 g
4. 炭水化物	8.7 g
5. カルシウム	73 mg
6. リン	166 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	43 μg
10. ビタミンEα	0.4 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.7 g

1. 鶏ひき肉	60 g
2. 高野豆腐	1/2 枚
3. 生しいたけ	15 g
1枚。	
4. 玉葱	30 g
約1/6個。	
5. 減塩しょうゆ	1 小サジ
6. 黒こしょう	少々
7. 生姜・おろし	1/2 小サジ
8. ごま油	1/4 小サジ
9. 片栗粉	1/2 大サジ
10. えだまめ	2 こ
豆を出しておく。	
11. 片栗粉	少々
しゅうまいにつける粉。	
12. 青じそ	2 枚



(黄色範囲内です)