

# やきつべ減塩長寿食レシピ

(1人分)

## シュウマイ



  
エネルギー  
218Kcal

  
たんぱく質  
13.2g

  
脂質  
9.4g

  
塩分  
0.6g

～ 30 年以上前からのオリジナルレシピです。～



### ●材料 (4人分)

豚挽き肉	250g
玉ねぎ	120g
片栗粉	大さじ 2 強
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 2/3
塩	小さじ 1/4
醤油	大さじ 1/2
生姜の絞り汁	小さじ 2
シュウマイの皮	20 枚

### ●作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶし、パラパラの状態にする。
- 2 ボールに肉と生姜汁、A の調味料を入れよく練る。更に①の玉ねぎを加え練る。全体がよくまとまったら、20 個にわける。
- 3 シュウマイの皮で包む。
- 4 蒸気の上上がった蒸し器で 10 分程蒸す。  
※シュウマイは間隔をあけて並べる。

#### ★ワンポイントアドバイス

シンプルな材料ですが、生姜の香りが効いた人気のシュウマイです。まずは温かいうちに、そのままお召し上がりください。

醤油をつける場合は、小さじ 1 (5cc) の塩分が約 1g です。市販のシュウマイの 1 人分 (100g) の塩分は 1.3g です。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

