



さつま芋シューマイ

H30 箕輪中部小学校



〈秋を感じる
ヘルシーメニュー〉

- ・ごましおご飯
- ・さつま芋シューマイ
- ・梨と長芋のサラダ
- ・きのこ野菜のみそスープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

大好きなさつま芋をシューマイに使ってみました。

■材料 / 4 人分

さつま芋	80g
豚ひき肉	160g
エリンギ	40g
玉ねぎ	40g
片栗粉	2.8g
食塩	少々
こしょう	少々
ごま油	3.2g
日本酒	4.8g
シューマイの皮	12 枚

■作り方

- ① エリンギを 5 mm 角に、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② さつま芋は飾り用の角切りを少し用意し、それ以外は適当な大きさに切り、蒸してつぶす。
- ③ 豚ひき肉から日本酒までをよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のつぶしたさつま芋を混ぜる。
- ⑤ シューマイの皮に包み、飾りのさつま芋をのせる。
- ⑥ 10～20 分蒸す。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 170kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.9g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 1.0g