



食改さんのおすすめレシピ



チンゲン菜の鶏シュウマイ風

材料（4人分）

チンゲン菜	200g（大きめの葉 10枚）	
にんじん	10g（1cm）	
万能ねぎ	10g	
鶏ひき肉	400g	
A	酒	大さじ1と小さじ1
	しょうゆ	大さじ1と小さじ1
	片栗粉	大さじ2
	しょうが（おろし）	小さじ1/2

作り方

- ①チンゲン菜は縦半分に切り、電子レンジ（600w）で30秒～1分程度加熱する。
- ②にんじん、万能ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに②と鶏ひき肉、Aを入れて混ぜ合わせ、20等分して丸める。
- ④③を①で包み耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（600w）で5～6分加熱する。
お好みでからし、しょうゆを付ける。

ポイント

- シュウマイの皮の代わりにチンゲン菜を使ったレシピです。
- 電子レンジでできるお手軽レシピ。
（しっかり火が通ったことを確認してから食べましょう。）

栄養価（1人分）

エネルギー	： 217kcal
たんぱく質	： 18.4g
脂質	： 12.1g
食塩相当量	： 1.0g

野菜量
56g

