



## レンジで簡単!! 椎茸シューマイ

〈材 料〉 2人分

椎茸6枚（小麦粉適宜）

豚挽肉 100g

玉葱1/4個（片栗粉大きじ1/2）

豆腐1/6パック おろし生姜小さじ1/2

コショウ少々 ごま油小さじ1

オイスターソース 小さじ2

※飾り用※ 青のり適宜

※つけダレ※ 練り辛子、醤油、酢 各適宜



〈作り方〉

- ①しいたけは軸を取って小麦粉をふる。軸はみじん切りにする。玉葱はみじん切りにし片栗粉をまぶしておく。
- ②ボウルにひき肉、しいたけの軸、玉葱、豆腐、コショウ、オイスターソース、生姜、ごま油を加えてよく粘りが出るまで混ぜ合わせ椎茸にのせ、青のりをふる。
- ③椎茸の肉側を上にして、耐熱皿の中央をあけるように並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ4～5分ほどかける。お好みで練り辛子、醤油、酢などをつけて食べる。

★シューマイの皮を使わず椎茸にする事で低糖質でかつ食物繊維もたくさんとれます。血液中の総コレステロール値を下げる働きを持つエリタデニンも含まれています。

※1人分※熱量191Kcal タンパク質11.3g 脂肪11g 食物繊維3.2g 塩分1g