

かんたん！減塩レシピ

レタスしゅうまい



調理時間
(加熱時間を含む)
約30分

※写真は2人分

【材料（4人分）】

レタス	8枚	A	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		ごま油	小さじ1
しいたけ	2枚		砂糖	小さじ2
豚ひき肉	400g		生姜(おろし)	小さじ1
とうもろこし	16粒		片栗粉	大さじ2

【作り方】

1. レタスは1枚ずつ葉を剥がし、耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分程加熱する。
2. 玉ねぎ、しいたけ(軸を取る)はみじん切りにする。
3. ボウルに2と豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、16等分にする。
4. キッチンペーパーで1の余分な水気を拭きとり、1枚を4等分にする。
5. 4に3をのせて軽く包み、とうもろこしを1粒のせる。
6. 耐熱皿に5を並べふんわりとラップをし、肉の色が変わるまで電子レンジで加熱する。(600Wで10分程度。5分経ったら1度様子を見る。)

【1人分の栄養価】

エネルギー 265kcal たんぱく質 19g 塩分 0.8g

1日の塩分摂取目標量の
11~12%の塩分量です!

白石市保健福祉部健康推進課