



皮を使わないから、大幅カロリーダウン！中身は”ジュワツと”にこだわった肉だねで、食べ応えはバツグンです。ダイエット中の方は豚肉を鶏肉にすれば更にヘルシーになりますよ。

春キャベツの花しゅうまい

材料（大15個分）

豚肉	500g
肩ロースがおすすめ	
玉ねぎ	1/2 個
片栗粉	大さじ1
A	
生姜	1 かけ
おろし汁のみ使用	
オイスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1
胡椒	少々
キャベツ	1/2 個
塩	小さじ1/2

作り方

1. 豚肉は、フードプロセッサーがあれば自分でミンチに。なければミンチ肉を購入する。
2. 玉ねぎは5mm程のみじん切りにし、すぐに片栗粉をまぶす。
3. ボウルに豚肉を入れ、生姜のおろし汁を絞り入れ、**A**も加えて思いっきりこねる。肉が糸を引くくらいまでしっかりと。
4. 玉ねぎの半量を加えたらさっくり混ぜ、残りも加えて優しくさっと混ぜる。ボウルにラップをし、2時間から半日冷蔵庫で寝かせる。
5. キャベツは細めの千切りにする。塩小さじ1/2をかけて混ぜ合わせ、10分程おく。水でさっと洗ったら、水気をぎゅーっと絞る。
6. 4の肉だねを5のキャベツで包む。おにぎりを握る感覚で。お好みでグリーンピースをのせる。
7. フライパンにクッキングシートを敷いたら、水約200ccを加え、強火で12分蒸す。蒸し器を使っても良い。出来たらポン酢とからしで召し上がれ♪