

アジなシュウマイ



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
335	14.1	2.2	60.7	89	1.9



材料と分量（2人分）

A	あじ3枚おろし	80g
	小松菜	80g
	ねぎ	20g
	生姜	10g
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ2
	米粉	大さじ2
B	米粉	120g
	塩	少々
	水	200g

〈作り方〉

- ① 小松菜は茹でて小さく切っておく。
- ② ねぎは小口切りに、生姜はみじん切りにする。
- ③ あじの3枚おろしは骨を取り除き、細かくたたく。
- ④ Aの材料を混ぜ合わせ、10個に分ける。
- ⑤ 耐熱ボウルにBを入れてよく混ぜ、4～5分レンジにかけて少し冷ます。
- ⑥ ⑤を打ち粉の上に出して10個に分けてうすくのばし、④を包む。
- ⑦ 蒸し器で10～15分蒸す。

〈料理のポイント〉

蒸すときはくっつかないように離して蒸してください。
フライパンに少し水を入れ、クッキングシートに並べて
ふたをすると簡単に蒸すこともできます。

