



カラフルしゅうまい

カラフルしゅうまい 1人分(3個)の栄養価

エネルギー	239 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	14.8 g
炭水化物	13.7 g
食塩相当量	0.6 g

カラフルしゅうまい（2人分、6個）

【分量】

●豚ミンチ	150g	●粒コーン	50g
●溶き卵	15g (1/4 個)	●枝豆	30g
●玉ねぎ	50g	◎片栗粉	9g (大さじ 1)
●おろし生姜	3g		
◎塩	0.25g		
◎酒	2g (小さじ 1/2 弱)		
◎しょうゆ	4g (小さじ 1/2 強)		
◎片栗粉	4g (小さじ 1 強)		

カラフルしゅうまい

【作り方】

- ① サヤから枝豆を取り出す
- ② 玉ねぎをみじん切りにする
- ③ ボウルに豚ミンチ、②、溶き卵、塩、酒、しょうゆ、片栗粉、すりおろした生姜を入れて、よく練り混ぜる
- ④ ③を6等分して団子状に丸め、①の枝豆と粒コーンを周りにつけ、片栗粉をまぶす
- ⑤ 蒸し器に入れて15分ほど蒸す

地産地消



枝豆



戸切、壺岐、福重、金武などで生産されています。

- 😊 枝豆は、大豆の実が成熟する前に収穫した豆です。
- 😊 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。枝豆のたんぱく質量は、大豆に比べてやや少ないものの、大豆にはない **ビタミンA** や **ビタミンC** を多く含んでいます 😊