



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：れんこん入りシュウマイ

野菜の量

130g

(一人当たり)

調理時間

30分

今回の「推し野菜」はコレ！

栗原産れんこん、白菜

このレシピの「かんたん」ポイント

蒸したあとに冷凍保存できます。たくさんつくって、お弁当のおかずにもおすすめです。

白菜は、シュウマイと一緒に蒸すことができるので、効率的です。



材料（2人分）	目安量	分量
鶏ひき肉		100g
A	┌ 料理酒	大さじ1 15g
	└ しょうゆ	小さじ1 6g
	└ オイスターソース	小さじ1 6g
卵白	卵1つ分	約30g
卵黄	卵1つ分	約20g
片栗粉	大さじ2	18g
れんこん	中1つ	70g
にんじん	小1/2本	30g
生しいたけ	中1つ	20g
B	┌ パン粉	大さじ1 3g
	└ ごま油	小さじ1 4g
	└ こしょう	少々
シュウマイの皮	10枚	
グリーンピース	10こ	
白菜		140g
かつお節	少々	

作り方

- ① 鶏ひき肉にAを入れ、下味をつける。
- ② ボウルに卵白のみと片栗粉を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ③ れんこんは、半分をみじん切りに、残り半分をすりおろす。
生しいたけとにんじんをみじん切りにする。
これらに、①、②、Bを加えて混ぜる。
- ④ ③をシュウマイの皮で包み、上にグリーンピースをのせる。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷き、シュウマイと一口大に切った白菜を並べる。15分程度蒸す。
- ⑥ 残っている鶏卵の卵黄をとき、さっと炒る（油は分量外）。
シュウマイの上へのせる。
蒸した白菜にかつお節を添える。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：栗原市食生活改善推進員協議会