

(メニュー名)

## まるごとナス焼売



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 172 kcal
- ✓ たんぱく質 : 9.7 g
- ✓ カリウム : 380 mg
- ✓ リン : 105 mg
- ✓ 食塩 : 0.9 g

▶ 作業時間 15 分

▶ 価格(1食あたり)約160 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
なす 片栗粉 豚ひき肉 玉ねぎ たけのこ カレー粉 酒 みりん 醤油 ごま油 シュウマイの皮	①なすを洗いガクを切り縦半分に切ったら、周りに包丁で切り込みを入れてスプーンなどでくり抜く。 ②くり抜いたなす、たけのこは1cm角、玉ねぎは粗みじん切り、シュウマイの皮は1cm幅に切り半分に切る。 ③ひき肉にカレー粉、酒、みりん、醤油、ごま油を入れ練る。 ④②に片栗粉をまぶし、③に移しこね合わせる。 ⑤①のなすに片栗粉を振り、④を詰めその上にシュウマイの皮を乗せる。
<付け合わせ> ミニトマト アスパラガス	⑥シュウマイの皮に少量の水をかけて、耐熱皿にのせラップをかけてレンジで4分ほど加熱する。 ⑦皿に移したら、パセリをふりかけ付け合わせのミニトマト、茹でたアスパラガスを盛り付ける。

### ▶ アピールポイント

料理が得意ではない方でも挑戦しやすいレシピです。材料を切って成形したらあとは電子レンジで作ることができます。エネルギーを他で補う必要がありますが、ボリュームもあり食べ応えがあります。