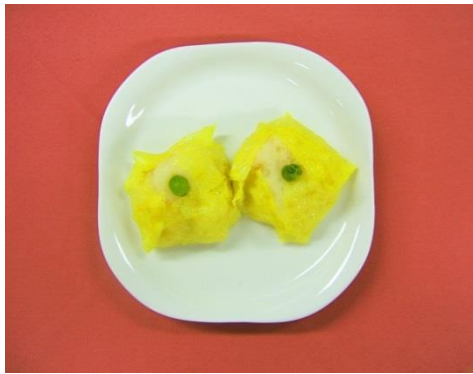
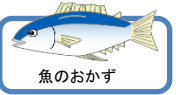


ゆば焼売



材料(1人分) 103kcal,1.25単位

- 乾燥ゆば 5g
- 酒 1.5g
- むきえび 30g
- うすくちしょうゆ 1.5g
- はんぺん 30g
- さとう 1g
- たまねぎ 15g
- ごま油 0.5g
- グリーンピース 1g(2個)

つくり方

1. 乾燥ゆばは水に漬けて戻す。
2. たまねぎは皮をむいてみじん切りにする。
3. グリンピースは沸騰したお湯でさっと下ゆでする。
4. フードプロセッサにはんぺん、たまねぎ、酒、うすくちしょうゆ、さとう、ごま油を入れて攪拌する。途中でえびをいれ、えびの形がやや残る程度まで再度攪拌する。
5. 1のゆばの水分をキッチンペーパーでふき取り、4をタネに包む。上にグリーンピースを乗せる。
6. 蒸し器で15分蒸したら完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料
	0	0	1	0	0.1	0.05(16g)	0.1	

* 計算せず