

# カニシュウマイ 香味白菜添え



材料(1人分3個) kcal,1.4単位

かに(缶詰) 30g	シュウマイの皮 10g(約5枚)
はんぺん 30g	はくさい 50g
こんにやく 5g (あれば白いものの方が見た目はきれいです)	しょうが 2g
えのきたけ 5g	ごま油 1g
しいたけ 5g	しお 0.2g
	粗挽き黒こしょう 少々

## つくり方

- しいたけ・えのきたけは石づきを取り除きみじん切りにする。
- フードプロセッサーにこんにやくを入れて攪拌し、ぽろぽろになったところではんぺんを手でちぎってくわえ、さらに攪拌する。
- ひとまとまりになってきたら、ボールに移し、しいたけ・えのきたけ・ほぐしたかに・こしょうを加えてひとくち大に丸める。
- シュウマイの皮を4等分に切り、さらに5mmの幅に切り分け、3. の周りにまぶす。
- 蒸し器に皿をひき、一口大に切った白菜を下にひき、その上に4. を載せ15分蒸す。
- フライパンでごま油を熱し、香りがしてきたら火を止め、すりおろしたしょうがと粗挽き黒こしょうを混ぜる。
6. を蒸した白菜に絡めて完成。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.3	0	0.8	0	0.1	0.22(67)	*	

\* 計算せず

# 北京ダック風



材料(1人分) kcal,1.0単位

とりもも肉(皮つき) 30g	きゅうり 20g
オイスターソース 2.5g	根深ねぎ 5g
こいくちしょうゆ 1g	甜麺醤 3g(小さじ1弱)
さとう 0.5g	
紹興酒 3g(小さじ1/2強)	

## つくり方

- ボウルにオイスターソース・こいくちしょうゆ・さとう・紹興酒を入れて混ぜ合わせて合わせ調味料を作り、その中に鶏肉を入れ15~20分漬けこんで味を馴染ませる。
- テフロン加工のフライパンを熱し、油をひかずに1. の鶏肉を皮の面を下にして中火で焼く。
- ある程度焦げ目がついたらひっくり返し裏面も色よく焼く。
3. の鶏肉を170℃に熱したオーブンで5分加熱し、中まで火を通す。
- きゅうりと根深ねぎはよく洗い、5cm程度の長さの干切りにする。
4. の鶏肉をひとくち大に切り、きゅうりと根深ねぎと甜麺醤を添える。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.8	0	0	0.08(25)	0.1	

\* 計算せず