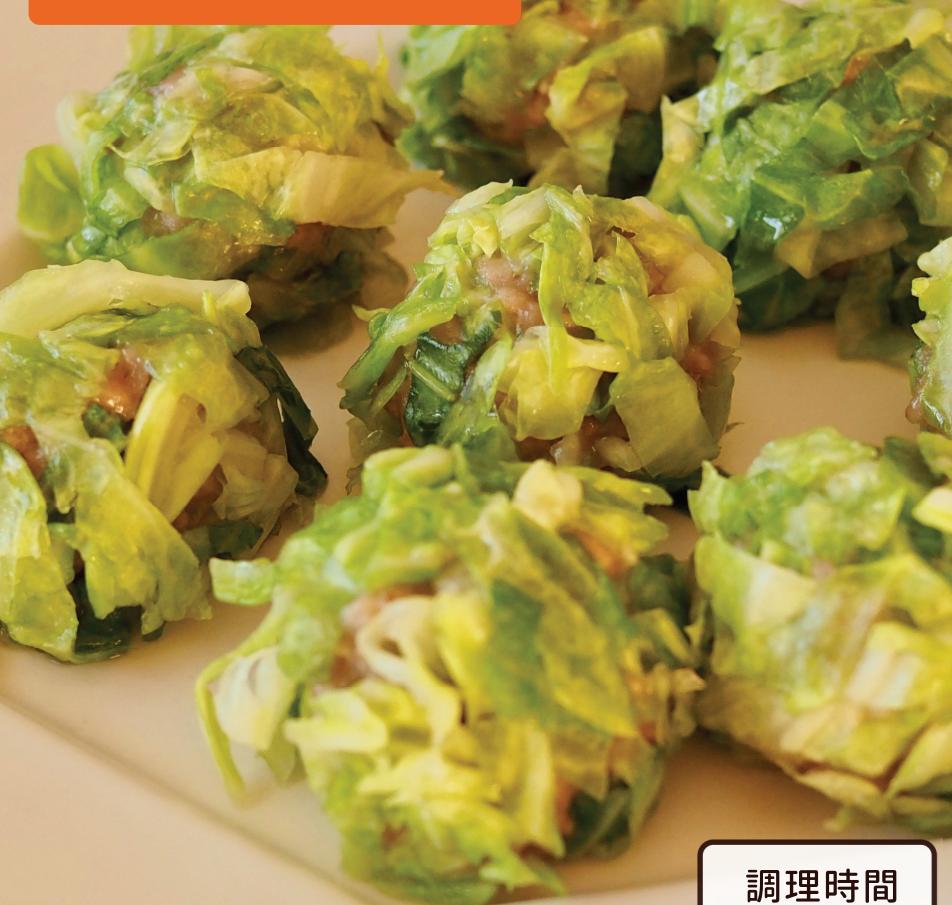


食材2つだけ!

春キャベツ

×

豚ひき肉



調理時間

20分

糖質オフ!春ならではの一口シュウマイ 春キャベツのレンジシュウマイ

材料 (2人分)

豚ひき肉 150g

春キャベツ 2枚

○オイスターソース 小さじ1

○片栗粉 小さじ2

○しょうがチューブ 5mm

○ごま油 小さじ2

○こしょう 少々

塩 少々

1 材料を切る

キャベツは太めの千切りにして塩をふって5分おく。しっかり水けを絞る。

2 ひき肉をこねる

ボウルにひき肉、○を入れてよく練り、8等分にして丸める。1を周りにつけて握って密着させる。

3 レンジ加熱する

耐熱皿に並べてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで7分加熱する。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索