



【材料】 6人分(12個)

●しゅうまいのたね

玉ねぎ	1個(200g)
しょうが	1片
豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
森永スキムミルク	大さじ4
にんじん	1本(200g)
ちんげん菜	2株(240g)
しゅうまいの皮	30枚
ぽん酢しょうゆ	大さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎとしょうがはみじん切り、にんじんは厚さ1cmの輪切りにします。ちんげん菜は根本から1枚1枚はがします。しゅうまいの皮は細めの短冊切りにします。
2. ボールに豚ひき肉、塩、スキムミルクを入れてよく練り、玉ねぎとしょうがを加えて混ぜ合わせます。12等分にして形をととのえ、周りにしゅうまいの皮をまぶします。
3. 鍋ににんじんを並べ、その上にしゅうまいをのせます。鍋の縁に円を描くようにちんげん菜を並べ、にんじんの高さまで水を入れてふたをします。沸騰するまで強火、沸騰したら中火にしてお湯を足しながら約10分蒸します。
※ガスコンロのタイマー機能が便利！
4. 器に「3」を盛り付け、ぽん酢しょうゆをつけていただきます。

【使用する商品】



「森永スキムミルク」

おいしさしっかり、脂肪は控えめ、手軽にカルシウム補給。元気なカラダ思いの食生活に最適です。

【栄養成分表示】(1人分当たり)

エネルギー	248kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	4.6g
炭水化物	38.7g
ナトリウム	341mg
(食塩相当量)	0.9g)