

「タケノコシュウマイ」

タケノコに含まれるチロシンには、「集中力を高める」と言われており、睡眠不足後の覚醒改善、ストレス下での記憶、認知機能に有効性が示唆されています。

<主な材料(4人分)>

豚挽肉……………	200g	●片栗粉……………	小さじ2
タケノコの水煮……………	80g	●酒……………	大さじ1
タマネギ……………	1/4個	●砂糖……………	大さじ1/2
キャベツ……………	葉3枚分	●塩……………	少々
しゅうまいの皮……………	20枚	●醤油……………	大さじ1
ショウガのみじん切り……………	1かけ	●オイスターソース……………	大さじ1/2
		●こしょう……………	適量
		●ごま油……………	大さじ1/2

<作り方>

- 1) タケノコとタマネギは粗いみじん切りにする。キャベツの葉1枚は芯を除いて粗いみじん切りにする。ボールに筍とタマネギ、キャベツを入れ、豚挽肉、ショウガ、●を加えてよく練り混ぜ、タネを作る。
- 2) 1)のタネをしゅうまいの皮で包む。
- 3) フライパンにキャベツの葉2枚を半分にしぎって敷き、2)を並べてごま油(分量外)を少々ふり、水1/2カップを回し入れる。中火にかけて蓋をし、蒸気が立ったら弱めの中火にし、5~6分蒸す。
- 4) 器にキャベツとシュウマイを盛り付ける。

▶【エネルギー 239kcal、タンパク質 12.2g、塩分 1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

