

材料は4つだけ！親子で一緒に作ろう！
お手軽！お家で手作りシュウマイ！

お子様にも
おすすめ

ひじき煮の 焼きシュウマイ



市販の物より
食塩量が
少なめです！

つけ醤油は不要！
そのままでも
美味しく食べられます！

【1個分栄養価】

エネルギー：38kcal たんぱく質2.3g 脂質：2.3g 食塩相当量：0.1g
(日本食品成分表2021 (八訂) スマート栄養計算 Ver 7.1)

【材料】 15個分(作りやすい量)

- ・豚ひき肉 170g
- ・ひじき煮(味付け) 1P(85g)
- ・シュウマイの皮 15枚
- ・ごま油 小さじ1強

【作り方】

- ① 豚ひき肉とひじき煮(汁も全部)をよく混ぜあわせる。
- ② ①を15等分し、1つずつシュウマイの皮で包む。(上部をしっかり包む)
- ③ ②をフライパンに並べ(コーティング加工がないフライパンには油をひく)水を50ccを入れ蓋をする。
- ④ 水がなくなるまで、中火～強火で加熱する。肉に火が通ったら、皮に焼き目を付け、最後にごま油をまわし入れ火を止める。

1食分目安
大人なら5~6個
こどもなら3~4個