

魚津の野菜で簡単クッキング⑬



下樺の石倉隆幸さん宅の
キャベツを使いました。

キャベツのふわふわシューマイ

| 材料 (2人分) | | 作り方 |
|----------|------|---|
| キャベツ | 300g | ①キャベツを太めのせん切りにし、塩をふって10分ほどおいておく。しんなりしたら水で洗って塩けを流す。 ②もめん豆腐はパックから出してしばらく水をきっておく。 ③玉ねぎはみじん切りする。 ④豚ひき肉、もめん豆腐、玉ねぎ、ごま油、片栗粉を手で混ぜ合わせ、8個のだんご型にする。 ⑤キャベツの水けをしっかりと絞り、片栗粉をまぶす。これを④にギュッとなじませながら周りにつける。 ⑥耐熱皿の周りに並べ、ふわっとラップをして500Wのレンジで7分ほど加熱する。(レンジにより時間調整要) |
| 塩 | 小さじ1 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| もめん豆腐 | 1/2丁 | |
| 玉ねぎ | 60g | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |

※キャベツと豆腐の水分で、ふわふわに仕上がります。お子さんにもお年寄りにもやさしい!

- ・栄養素の特徴として、ビタミンCとビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献していると言われています。また、キャベツ特有のビタミンとしての「ビタミンU」は、胃や十二指腸の潰瘍の予防や治療に効果があるビタミンと言われています。
- ・保存は、スーパーのビニール袋などに入れて、キャベツが呼吸出来るように口を緩く閉じ冷蔵庫の野菜庫に入れます。また、軸の部分をくり抜いて、そこにたっぷり水を含ませたキッチンペーパーなどを詰めて袋に入れて野菜庫に保存することもできます。その場合、時々キッチンペーパーを新しい物に取り換えるようにしてください。
- ・キャベツの旬は、本来は冬なのですが、日本では春に収穫される品種、夏の高原で収穫される品種もあり、それぞれに特徴があります。価格も手頃なので、年間を通して、非常に使い勝手が良い食材と言えます。

