



食生活改善レシピ



カリウム豊富な白菜がシューマイの皮に♪

白菜シューマイ

カロリー（一人分）：225kcal 塩分：1.0g

とりすぎた塩分をカリウムが排出してくれます

カリウムには、ナトリウム（食塩の成分）を体外へ排出する作用があり、積極的にとることで、減塩することができます。

※腎臓病の方はカリウムをとることで血圧が上がる場合があります。ご注意ください。



カリウムの量 約404mg

《材料》2人分

- 玉ねぎ …………… 1/4 個
- 片栗粉 …………… 小さじ1
- 豚ひき肉 …………… 160g
- 白菜 …………… 2 枚
- 片栗粉 …………… 小さじ1

- 減塩醤油 …… 小さじ1と1/2
- 酒 …………… 小さじ1
- 生姜汁 …… 小さじ1/2
- 塩 …………… 小さじ1/8
- 胡椒 …… 少々
- ゴマ油 …… 小さじ1/2

《作り方》

1. 玉ねぎをみじん切りにして、片栗粉と混ぜ合わせておく。
2. ボウルに豚ひき肉とAの材料を入れて粘りが出るまで混ぜ、1を加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. 白菜は千切りにして片栗粉を混ぜ合わせておく。
4. 2を8等分に丸めて3を全体につけ、7～8分程度蒸す（耐熱のお皿に並べてラップをしてレンジ(500W)で約4分加熱してもできます）。

※白菜が余ったら、芯の部分を細かく切ってシューマイの下に敷いて電子レンジにかけると肉汁がしみ込んでおいしく食べられます。また野菜を食べる量もUPします。

普段の食事で気をつけたい！ 減塩のポイント

麺類の汁は飲み干さない
塩をふるのは料理の最後に
「こ」「う」「や」「さん」で
おいしく減塩

- こ こうしんりょう 香辛料
- う うまみ 旨味
- や やくみ 薬味
- さん さんみ 酸味

