

【第19回目／平成24年10月号】

*鮭のシュウマイ

鮭のシュウマイを紹介します。

鮭には良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

EPAやDHAには、動脈硬化や脳梗塞・心筋梗塞・糖尿病などの予防の効果があります。

また、ミネラルやカルシウム等も多く含んでいますので、成長期のお子さんや、中高年の方に摂取して欲しい魚です。

豚肉で作るシュウマイより約30%カロリーが低く、また、カルシウムは3倍多く摂取出来ますので、ぜひお試しください。



鮭のシュウマイ

材 料 (4人分)

・ 鮭	300 g	・ 卵白	1 個分
酒	大さじ 1	・ しょうが	1 片
塩	小さじ 2/5	・ 片栗粉	大さじ 1
・ 玉ねぎ	1/4個	・ シュウマイの皮	20枚
・ しいたけ	2枚	・ りんご	適宜
・ たけのこ	50 g	・ クレス	適宜
・ 豆腐	100 g		

＝作り方＝

1. 鮭は骨と皮を取って包丁でたたき、酒と塩をふっておく。
2. 玉ねぎ、しいたけ、たけのこを、粗めのみじん切り、しょうがはみじん切りにする。
3. 豆腐は水気を切っておく。
4. ボウルに鮭、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうがを加えて混ぜ、水気の切った豆腐、卵白、片栗粉、ごま油を加えてよく混ぜる。
5. シュウマイの皮に4のたねを包む。
6. 蒸し器にオーブンシートを敷き、7～8分蒸して出来上がり。器に盛り、りんごとクレスを添える。好みで酢醤油や辛子をつけていただく。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	1 9 2 kcal
タンパク質	1 8 . 9 g
脂質	6 . 4 g
炭水化物	1 2 . 9 g
カルシウム	4 8 mg
塩分	1 . 3 g

