



# キュウリで巻き巻きレンチン梅きゅうシューマイ

キュウリがシューマイの皮に大変身！キュウリには脂肪を分解する酵素・ホスホリパーゼが含まれます。カリウムも豊富で、高血圧やむくみ対策にもなる夏野菜の代表格。豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1を多く含むので、夏バテ対策にもお薦めの一品です。



【栄養価】(1人分)	脂質	19.6g
エネルギー	269kcal	炭水化物 9.2g
タンパク質	19.0g	食塩相当量 1.2g

## 材料 (2人分)

- キュウリ……………2本弱
- 片栗粉……………小さじ1
- 豚ひき肉……………200g
- a) 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- ショウガ(すりおろし)……5g
- 梅干し(粗みじん切り)……1個
- b) 濃い口しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- からし……………少々

## 作り方

- ① キュウリはピーラーで24枚分、縦長の薄切りにする。
- ② 残りのキュウリ70g程度をみじん切りにし、分量外の塩少々を入れて混ぜ合わせる。水分が出たら搾り、片栗粉小さじ1をまぶす。
- ③ ボウルに豚ひき肉とa)を入れて、粘りが出るまでしっかりこねる。②を加えて全体を混ぜ合わせたら、12等分して丸める。
- ④ 薄切りにしたキュウリをまな板に2枚ずつ、少しずつしながら重ねて並べる。表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、分量外の片栗粉を薄く振る。③に端から巻き付けて、12個作る。
- ⑤ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、④を並べる。ラップをかけ600Wの電子レンジで6分加熱する。器に盛り付け、混ぜ合わせたb)とからしを添える。

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ 肉だねに入れるみじん切りのキュウリは、多過ぎるとシューマイが崩れてしまいます。入れ過ぎに気を付けましょう。
- ★ 少量の砂糖を肉だねに入れると水分が保たれ、しっとりと仕上がります。
- ★ 加熱する時にシューマイをくっつけて並べると、キュウリがはがれにくくなります。はがれた場合は箸で巻き直してしばらく置くと、またくっつきます。
- ★ 加熱時間は電子レンジや作る量によって異なるので、仕上がりをしながら調整してください。

## 使用したMOA自然食品……………

片栗粉／白金豚ヒキ肉(冷凍)／てんさい糖／ごま油／有機天日干し梅干し(しそ漬)／瑞雲醤油こいくち／瑞雲純米酢まるやか



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>