

キャベツの花シューマイ

●材料（4人分）

キャベツ	120g	B	塩	4つまみ
片栗粉	小さじ4		砂糖	小さじ1/2
豚ミンチ	200g		鶏ガラスープの素	
生姜	12g			小さじ1
A	シイタケ	4個	片栗粉	大さじ1
	タケノコ	40g	こしょう	少々
	玉ねぎ	120g		
レタス	80g	C	酢	小さじ2
ミニトマト	8個		しょうゆ	小さじ2

●作り方

- 1 キャベツを千切りにして、片栗粉をまぶす。
- 2 Aをみじん切りにし、生姜をすりおろす。
- 3 豚ミンチに、②とBを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- 4 一口大に丸めた③に、①のキャベツを巻く。
- 5 レタスを敷いた皿に④を並べ、濡らしたキッチンペーパーを被せて600Wのレンジで5分加熱したら、庫内で3分蒸らす。
- 6 Cを混ぜてタレを作り、器にミニトマトを添える。

ワンポイント

キャベツは細く切ると巻きやすくなります。



レシピ提供

都城市食生活改善推進協議会

皮の代わりに甘みのある旬のキャベツを使ったヘルシーなシューマイです。1日に必要な野菜の摂取量は350g以上。この1品で120gの野菜とキノコを取ることができます。電子レンジで手軽に作れるので、ぜひ挑戦してみてください。



松尾 伊津子 さん

広告

みんなで遊ぼう！ パークゴルフ

都城ほんち地域振興株式会社

ががしの里パークゴルフ場

西日本最大級の8コース、72ホールを誇るパークゴルフ場。広く開放感のあるコースからは霧島連山が一望できます。

定休日：第2・第4木曜日
電話：0986-64-3888



高崎パークゴルフ場

6コース、54ホールのパークゴルフ場には、直線的なコースや高低差のあるコースがあり、初心者から上級者まで楽しめます。

定休日：第1・第3木曜日
電話：0986-45-8600



春の子ども無料キャンペーン

2025年3月1日(土)～5月6日(火)

ががしの里パークゴルフ場
高崎パークゴルフ場

家族でプレイすると、中学生以下の子ども利用料金が無料に！

※詳細は各パークゴルフ場までお問合せください。



YouTubeでもパークゴルフを紹介しています。



Instagramで最新の情報を発信しています。
ががしの里パークゴルフ場：@kakashinosato.pg
高崎パークゴルフ場：@takazakipg

