



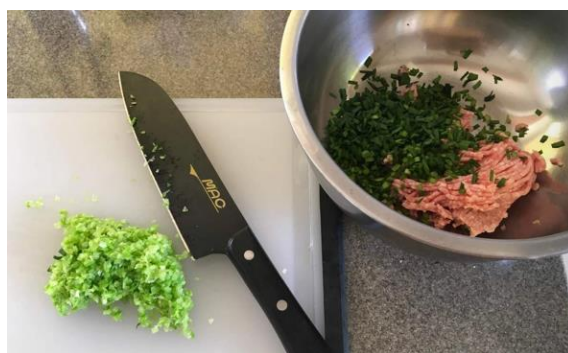
材料 1人分

キャベツ	50g
ひき肉	100g
ニラ	25g
ごま油	大さじ1
三杯酢	適量
ラー油	(お好みで)

調理時間 15分 ※蒸し時間を除く

作り方

1. キャベツは耐熱皿に入れ電子レンジ600wで1分30秒加熱します。
2. ニラは細かく切ります。1. はみじん切りにして水気を絞り、ひき肉の入ったボウルに入れてよく混ぜます。ごま油を加えてさらによく混ぜます。
3. 1個25gに丸めて蒸し器で10～15分蒸します。



アドバイス

◎小麦粉製品の値上げをテレビや新聞で見ます。それなら小麦粉製品(皮)を使わないで作ったらどうだろう？と思って作りました。具に味はついていません。味にこだわりのある方はタレの中に薬味や調味料を足してください。