

## 瀬戸内さぬきのめざめ揚げしゅうまい

調理時間:40分

材料(2人分)	使用量
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1/4個
麩	7~8個
卵	1/2個
塩こうじ	大さじ1/2
さぬきのめざめ (アスパラガス)	1本
しゅうまいの皮	10枚
レモン	1/4個



※写真は1人分弱です。

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、麩は粉々に潰しておく。
- ② ボウルに①、豚ミンチ、卵、塩こうじを入れ、もみ合わせる。
- ③ ②をしゅうまいの皮で包み、食べやすい大きさに切ったアスパラガスをトッピングする。
- ④ ③を180℃の油できつね色になるまで揚げ、レモンを添えて完成。

### アピールポイント

- ・味つけは塩こうじのみです。
- ・しょうゆの代わりにレモンをかけてさっぱり食べるのがポイントです。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	249kcal
たんぱく質	13.0g
食塩相当量	0.7g

### 減塩のコツ！

- ◎揚げることで香ばしさを感じることができ、薄味でもおいしく食べられます。
- ◎レモンの酸味がアクセントになります。