

バランス食育教室

～市販品を上手に活用しよう～（市販のシュウマイ）

三田市健康増進課・三田市いずみ会



シュウマイとトマトの中華炒め

材料	一人分	二人分
シュウマイ	5個	10個
トマト(中)	1個	2個
卵	1個	2個
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A		
めんつゆ(ストレート)	小さじ1	小さじ2
にんにくチューブ	1cm	2cm

⇒ 溶きほぐす

〈作り方〉

- ① トマトのへたを取り除き、乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、シュウマイを温める。
- ③ トマトを入れて炒め、しんなりしてきたら、Aを入れてさっと炒める。
- ④ 卵を回しかけて火が通ってきたら大きく混ぜる。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
320	14.1	19.2	57	1.3