

1人分

276

kcal

The olive steamed meat dumpling
eaten by 2 kinds of tomato sauce

健康オリーブ料理
レシピコンテスト2014
入選作品

2種類のトマトソースで食べるオリーブシュウマイ

作者 SHIHAKU

コメント

PRする点は、なんといっても健康的なことと、シュウマイだけど、シュウマイっぽくないところです。豚ひき肉に木綿豆腐を混ぜることにより、カロリーを抑えるだけでなく、老化、ぼけ防止。高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病などの抑制・回復に効果があり、高い栄養素があります。また、豚ひき肉だけではできないふわふわな食感になります。見た目はトマトソースの赤とグリーンオリーブの緑で鮮やかですが、トマトソースは生のトマトを使ったもので、シュウマイの上ののったグリーンオリーブと中に入ったチーズがうまく調和しています。私は、健康と美容を普段から気にしているのですが、オリーブを使った料理をするのは初めてです。でも、今回レシピを考える上で、オリーブは美肌や病気の抑制、ダイエットにもいいということを知り、オリーブを使ったいろんなレシピを考えていきたいと思うきっかけとなりました。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材料 (3~4人分 10個くらい)

作り方

●オリーブシュウマイ

シュウマイの皮… 12枚
グリーンオリーブ… 10粒
豚ひき肉…………… 200g
木綿豆腐…………… 1/2丁
玉ねぎ…………… 1/4個
好きなチーズ… 10g
粉チーズ…………… 大さじ2
塩コショウ…………… 少々

●トマトソース

トマト……………
玉ねぎ……………
にんにく……………
ケチャップ……………
オリーブオイル…
塩コショウ……………

1. 木綿豆腐を水切りしておく。
2. シュウマイの皮は半分にカットし細切り、玉ねぎ1/2個とトマトはみじん切り、グリーンオリーブは横に半分に切っておく。
3. ボウルに豚ひき肉、水切りした木綿豆腐、玉ねぎ、1で切ったグリーンオリーブの半分、好きなチーズ、粉チーズ、塩コショウを入れて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
4. 3を好きな大きさに丸めて、1でカットしたシュウマイの皮を周りにつけ、上にグリーンオリーブの残ったものを飾りに乗せる。
5. お皿にクッキングペーパーをしき、シュウマイを並べ、霧吹きで水をかけたらレンジ600Wで5~6分加熱する。
6. 熱した小鍋にオリーブオイル(分量外)をひき、にんにく、玉ねぎを炒め、火が通ったらトマトを入れる。
7. オリーブオイル、ケチャップ、塩コショウで味を調える。
8. トマトソースをお皿に入れ、シュウマイを並べる。