



スポーツ

+++++ おすすめポイント +++++

- ・食べやすい大きさと手軽に食べることが出来ます。
- ・まごうどんがしゅうまいの皮になっており、もちっとした食感が楽しめます。
- ・脂質の少ないたんぱく質とエネルギー補給の炭水化物がとれる一品です。

まごプリしゅうまい

1人分のエネルギー 412 kcal
たんぱく質 2.7 g 脂質 3 g 塩分 2 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

まごうどん(ゆで)	500 g
えび(むき身)	200 g
万能ねぎ	2 g
しょうゆ	3 g
塩	1.5 g
酒	5 g
しょうが	15 g
ごま油	4 g
片栗粉	3 g

+++++ 下準備 +++++

- ・まごうどんは茹でておく。
- ・ねぎはみじん切りにしておく。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。
- ② えびは殻をむいて背ワタをとり、麺棒でたたいてすり身にする。
- ③ ボウルにエビとみじん切りにしたねぎ、しょうゆ、塩、しょうが、酒、ごま油、片栗粉を加え粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③の具を約12個程度に丸める。
- ⑤ ラップの上に茹でたまごうどんを大きめに広げる。
- ⑥ その上に丸めた具をのせ、ラップでまごうどんがつくように包みこむ。
- ⑦ 10分程度蒸して出来上がり。

