資料　1

レシピ紹介の例（東京都江戸川区　2026/7/27 公開）

cookpad

【使いきり】キャベツシュウマイ by 消費者庁のキッチン



材料　2人分

キャベツの外葉	35g
キャベツの芯	15g
豚ひき肉	120g
焼き肉のたれ(しょうゆベース)	大さじ2/3
片栗粉	大さじ1/2
練りからし（お好みで）	適宜

コツ・ポイント

キャベツの外葉はよく洗って使います。
固そうな時には一度茹でるか、600wの電子レンジで約1分加熱してから使用。
塩分が足りない時には、しょうゆをかけてどうぞ。

作り方

1.

キャベツの芯はみじん切り、外葉はせん切りにする。

2.

ボウルに豚ひき肉、焼き肉のたれ、①のキャベツの芯を入れてよく混ぜる。

3.

②を6等分にする。

4.

①のキャベツのせん切りに片栗粉をまぶす。

5.

③に④のキャベツのせん切りをまぶし、耐熱皿に並べる。

6.

⑤にふんわりラップをして600wの電子レンジで約3分30秒加熱する。お好みで、からしをつける。

キャベツの外葉と芯でシュウマイを作ります。
江戸川区環境部清掃課資源循環推進係のレシピです。
「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。
キャベツの外葉も芯も残す事無く使いきりたくて考えました。