



ちょっと工夫で! 糖質オフレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
192 kcal

1人分
食塩相当量
1.2g

1人分
炭水化物
7.6g

作り置きしてお弁当のおかずにもオススメ!!

チンゲン菜焼売

焼売の皮をチンゲン菜に置き換えることで、炭水化物量を減らすことができ、食物繊維量を増やすことができます。

炭水化物
焼売の皮だと 17.9g → チンゲン菜だと 10.3g オフ! 7.6g

材料(2人分)

チンゲン菜	150g	豚ひき肉	150g
たけのこ水煮	30g	オイスターソース	大さじ1
しいたけ	4枚	片栗粉	少々
小ねぎ	10g	〈お好みで〉	
		からし醤油	

- チンゲン菜は1枚ずつはがして、さっと茹でます。
- たけのこ水煮、しいたけ、小ねぎは細かく切ります。
- ボウルに②と豚ひき肉、オイスターソースを入れ、よく混ぜ合わせます。
粘りが出たら、8個に丸めます。
- チンゲン菜を広げて、片栗粉をまぶします。
その上に③を置き、巻きつけます。
- 蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で10分蒸します。

ココがPOINT!

蒸した後は、冷凍保存ができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考