



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# ちょっと工夫で! 糖質オフレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分 エネルギー **363** kcal  
1人分 食塩相当量 **1.1** g  
1人分 脂質 **4.1** g

油揚げに餃子の味が染み込んだ新しい食べ方

## 油あげ餃子

小麦粉でできた通常の餃子の皮の代わりに油揚げを使用するため、餃子全体の糖質量を大幅に抑えることができます。  
カルシウムや大豆イソフラボンなど骨の健康にもおススメの一品です。

**糖質**  
油あげの場合 **4.1g** → 小麦粉の皮の場合 **24.9g**  
20.8g オフ!

### 材料(4人分)

豚ひき肉	150g	A	おろし生姜	小さじ1
キャベツ	80g		おろしにんにく	小さじ1
にら	1/2束(50g)		醤油	大さじ1
塩	小さじ1/4		酒	大さじ1
油揚げ	4枚		砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1		こしょう	適量
			ごま油	小さじ1

- キャベツとにらはみじん切りにし、塩を入れて混ぜ合わせます。10分ほど置いて水気を絞ります。
- ボウルに豚ひき肉と1、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、8等分に分けます。
- 油揚げはさっとお湯をかけた後、2等分に切り、1辺を残して包丁で切って広げます。2の肉だねをのせて巻きます。
- フライパンにごま油を入れて熱し、4を並べて焼きます。両面に焦げ目がついたら、水50ml(分量外)を入れて蓋をし、火を弱めて蒸し焼きにします。最後は蓋を取って、水分がなくなるまで焼き上げます。

### ココがPOINT!

油揚げは油で揚げて作られているため、調理前に油抜きをすることで、余分な油や油臭さを取り除き、よりヘルシーに仕上げるすることができます。  
焼くときは、水を入れて蒸し焼きにすることで中まで火が通りやすくなります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考