

8月ver.

低糖質  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# かりとジューシー！油揚げ餃子

## 材料

【2人分】

油揚げ	…2枚	A	しょうゆ	…大さじ1
豚ひき肉	…200g		片栗粉	…小さじ2
ニラ	…1/2束		こしょう	…少々
キャベツ	…2枚			
A	おろしにんにく	…小さじ1/2		
	おろししょうが	…小さじ1/2		
	砂糖	…小さじ2		
	ごま油	…小さじ2		



1人分397kcal／塩分1.6g

## つくり方

- ①油揚げをキッチンペーパーで挟み、手で軽くおさえ、表面の油を取り除く。
- ②①を半分に切り袋状にする。
- ③ニラは粗みじん切りに、キャベツはみじん切りにする。
- ④③と豚ひき肉、Aをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤④を4等分して、②に詰める。
- ⑥フライパンに⑤を並べ、中火で片面に焼き色がついたらひっくり返してさらに焼く。
- ⑦中まで火が通ったら、半分に切って盛り付ける。



ごはんと一緒に食べる事が多く、炭水化物の重ね食べになりがちですが、餃子の皮を油揚げで代用することで、従来の餃子と比べて糖質65%カット！