

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 油揚げでジューシー焼き餃子

小麦粉でできた餃子の皮のかわりに、油揚げを使用！予想以上に美味しいですよ！！

準備時間

0分

調理時間

25分

分量

2人分



## 低糖質レシピ 油揚げでジューシー焼き餃子

材料

作り方

油揚げ・・・2枚（1パック）

豚ひき肉・・・150g

キャベツ・・・2枚

にら・・・1本

椎茸・・・1個

オイスターソース・・・小1

鶏ガラスープのもの・・・小2

ごま油・・・小1

水・・・小2

※つまようじが4本必要です

1、油揚げをさっと湯通して（※1）、半分に切る

手を使ってぎゅうぎゅう押しして、平らな袋状にする

2、にらとキャベツはみじん切りにして塩をふり、5分くらいしたら、水気を絞る

椎茸はみじん切りにする

3、ボールにオイスターソース、鶏ガラスープ、ごま油、水、ひき肉をいれて練り混ぜる

4、4等分したら、油揚げにのせて、つまようじでとめる

5、油を薄くひいたフライパンに並べ、蓋をして弱火4分、裏返して5分でお皿に盛ったら完成！

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

4g

塩分

0.4g

326  
カロリー

お好みでラー油や酢をかけてお召し上がりください

具材はニンニクなど、お好みのものをどうぞ！

※1 油揚げの湯通しについて

油揚げは油で揚げたため、沸騰したお湯の中で1分程度ゆでて、表面の酸化した油をとってあげることで、油っぽさがなくなるだけでなく、味が染みこみやすくなり、より一層美味しい料理に仕上がります！！

面倒なら、お湯をかけるだけや、クッキングシートにくるんでレンジで1分チンでOK