

目黒やすだ内科クリニック監修 油揚げDE春巻き

この春巻きなら、普通の春巻きの糖質量の1/4以下！油揚げがジューシー

準備時間

0分

調理時間

20分

分量

3本

糖質制限レシピ 油揚げDE春巻き

材料（3本分）

作り方

油揚げ 3枚

豚ひき肉 100g

椎茸 1個

ゆでたけのこ 1/4個

A:オイスターソース 大1

A:鶏ガラのもと 小1

- 1、油揚げは軽くゆでて、水分をキッチンペーパーでしっかりとり、冷めたらぎゅっぎゅとつぶして、3辺を切って開いておく
- 2、椎茸、タケノコは粗みじん切りにする
- 3、ひき肉は油をひいたフライパンで炒め、2とAを加え、粗熱をとる
- 4、1の油揚げに3を等分にのせて巻き、巻き終わりをつまようじでとめる
- 5、フライパンにのせて両面に焼き目がつくまで焼く
- 6、つまようじをとって、ななめ半分にきって、器に盛り付ける

栄養成分表（一人分、1.5本）

糖質

4.1g

塩分

2.1g

豆板醤などをいれて少し辛めにしてもOK

にんにくやしょうがを足しても美味しいですよ

307
カロリー

