

Tofu & Lettuce Fried Shumai

Fellow Food Health Care

低糖質！

豆腐とレタスの焼き焼売

No.2

フライパンで作るふわふわ焼売！

作成時間.....45分
 ■9個(1個50g)
 カロリー.....523.3kcal
 塩分.....4.9g
 糖質.....11.8g

■材料 9個分(1個50g)
 豚ミンチ.....150g
 玉ねぎ.....100g
 しいたけ.....50g
 ♥生姜.....小さじ1
 ♥醤油.....小さじ2
 ♥ラカントS.....小さじ2
 ♥ごま油.....小さじ2
 ♥塩.....小さじ1/2
 ♥胡椒.....少々
 木綿豆腐.....1/4丁(50g)
 レタス.....50g
 片栗粉.....小さじ2

■作り方

- 1 木綿豆腐を水切りする
- 2 玉ねぎとシイタケをみじん切りにする
玉ねぎのみじん切りに片栗粉
小さじ1杯を入れて混ぜておく
- 3 別のボールに豚ミンチとシイタケと♥の調味料を入れ、白っぽくなるまで捏ねる
- 4 “3”のボールに“1”の木綿豆腐と“2”の玉ねぎとシイタケを入れ、さらに混ぜる
- 5 レタスを千切りにして片栗粉
小さじ1杯を入れて混ぜておく
- 6 “4”のタネと“5”のレタスを混ぜ
合わせ、丸く成形する(50~60g程)
- 7 フライパンにクッキングシートを
敷き、成形したタネを並べる
- 8 クッキングシートの下に水を約150cc
入れて蓋をし、約15分蒸す
- 9 別のフライパンで焼売に焼き色をつける

■管理栄養士のワンポイント栄養学

豚肉は肉類の中で最もビタミンB1を豊富に含有しており、その量は鶏肉の約6倍、牛肉の約8倍にもなります(五訂食品成分表による)。
糖質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、疲れの元になる乳酸が体内に溜まるのを防ぎます。また、神経や筋肉の働きをよくする作用もあり、イライラや肩こり解消にも有効です。ビタミンAやE・B2もバランスよく含まれているため、細胞の若さが保たれ、健康な体を作ります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

“2”の工程で玉ねぎに片栗粉を混ぜることで、玉ねぎの甘みを閉じ込めます。“3”の工程は、お肉と調味料に粘りが出るまでしっかり練って下さい。やわらかな食感になり、味が馴染みます。“8”の工程では、焼売にお水が付かないようにそっとお水を注いで下さい。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



皮なし焼売も
なかなか美味いね！
柔らかくて
食べやすい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 先生

作成:株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

September
2016