

Deep-Fried Tofu Wrapped Japanese Style Dumplings

*Fellow Food Health Care



低糖質！

8月号

油揚げ包み和風餃子

No.2

お弁当にも最適！

作成時間.....1時間

■20個

カロリー.....1129kcal

塩分.....7g

糖質.....16.9g

■材料 20個

豚ミンチ.....100g

キャベツ.....250g

ねぎ.....35g

塩.....5g

♡生姜おろし.....7g

♡にんにくおろし.....7g

♡醤油.....10g

♡ラカント.....3g

♡ゼロ酒.....15cc

♡胡麻油.....5g

油揚げ.....10枚

水.....100cc

■作り方

- 1 大きめの鍋にお湯を沸かし、油揚げを1～2分ポイルし、ざるに入れて冷ます
- 2 キャベツをみじん切りにし塩を全体にかけて30分置く
- 3 ねぎをみじん切りにする
- 4 ボールに豚ミンチを入れて、白っぽくなるまでよく練り、♡の調味料を入れてさらに練る
- 5 “2”のキャベツの水気を絞る
- 6 水気を絞ったキャベツと“3”でみじん切にしたねぎを“4”のボールに入れ肉と野菜が均一になるように練る
- 7 油揚げを絞って油を抜き半分カットして餡を詰める
- 8 フライパンに餃子10個を並べて水50ccを入れ、蓋をして5分加熱する蓋を取り、油揚げに焼き色が付いたら完成

■管理栄養士のワンポイント栄養学

油揚げは豆腐を油で揚げているため脂質は多くなるものの、大豆由来の成分はほぼ変わりありません。中でも嬉しい成分は、ポリフェノール的一种であるイソフラボンです。女性ホルモンのエストロゲンと似た働きがあることから、エストロゲンの分泌量が減ることで起きる更年期の症状を和らげてくれます。尚且つ、性ホルモンの生成に関わるビタミンEも含んでおり、ホルモンバランスを整えてくれます。肌のたるみや骨粗鬆症予防にも最適です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



これは美味しい！
低糖だから
食べ過ぎちゃう。

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

油揚げの油抜きをすることにより、酸化した油が取れてヘルシーになります。餡はよく練ると油揚げと馴染んで美味しくなります。餃子を焼く時に油を入れなくて下さい！油揚げに残っている油で十分香ばしく焼けます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

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/>