

Fried Mince Cutlet

°Fellow Food Health Care



Quin
2018

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 油揚げメンチカツ

高野豆腐を加えて食べごたえアップ！！

作成時間.....20分
 カロリー.....1593kcal
 塩分.....2.5g
 糖質.....5.9g

■ 材料 2人前

油揚げ.....5枚
 合挽き肉.....200g
 高野豆腐.....1枚
 玉ネギ.....1/4個
 ♡塩.....小さじ1/4
 ♡糖質ゼロ酒.....大さじ1/2
 ♡ナツメグ.....少々
 ♡黒胡椒.....少々
 ♡コンソメ粉末.....小さじ1/4
 ♡ケチャップ.....小さじ1/2
 卵.....1/2個
 水.....100cc

■ 作り方

- 1 熱湯に油揚げを入れ、1~2分茹で、油抜きをする。
冷水にとって冷まし、水気を絞る。
- 2 高野豆腐をぬるま湯で戻し、よく絞って
みじん切りにし、玉ねぎもみじん切りにして
フライパンできつね色になるまで炒める。
きつね色になったらバット等に広げて冷ます。
- 3 ボウルにひき肉と塩を入れ
粘りがでるまでよく捏ねる。
次に♡の調味料と“2”を入れて捏ねる。
最後に卵を加えて、さらによく捏ねる。
- 4 “3”を油揚げの中に詰める。
- 5 熱したフライパンにメンチカツを入れ
熱湯100ccを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
水分が無くなってきたら蓋を外して
焼き色を付ける。器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

油揚げは、大豆レシチンが豊富に含まれています。
大豆レシチンは、油揚げの原料となる大豆に含まれる
不飽和脂肪酸のひとつで、細胞膜を生成する際に
必要な栄養です。大豆レシチンは、血管内にこびり付いた
不要なコレステロールを溶かして排出する作用があるため
血管の若返りや血行促進、血圧を下げる効能が期待でき
ます。大豆レシチンが豊富に含まれることも特徴です。

ハートセンター管理栄養士 小山先生



しっかり味が付いて
とても美味しい！
糖質も低いですね！

豊橋ハートセンター 循環器内科
横井 雅史 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！