

☆なす餃子～2種たれ添え～

【糖尿病レシピ】

本来、餃子に使われている皮は1枚(直径8cm)当たり17kcalと6枚使えば102kcal分になります。なすを皮の代わりに使用し、少量の油で焼くことで低カロリーに仕上げる事が出来ます。

＜主な材料・3人分＞

なす 3個

豚ひき肉 150g

にら 1/4束

玉ねぎ 1/4個

にんにく 1/2片

生姜 1/2片

味噌・ごま油 各小さじ1

サラダ油 大さじ1/2

あさつき 適量

白いりごま 適量

A おろしポン酢だれ

大根おろし 80g

ポン酢 大さじ2

七味唐辛子 適量

B 塩だれ

ごま油 小さじ1

塩・水 各小さじ1/6



＜作り方＞

- ① なすは1個を7mm幅になるよう縦に切る。(およそ6等分)全部切ったらボウルに入れて、塩小さじ1/2をふって全体に回るように混ぜ、約15分おきしんなりしたらキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 別のボウルに挽肉を入れ、みじん切りにしたにらと玉ねぎ、すりおろしたにんにくと生姜、味噌、ごま油を入れて練る。
- ③ ①のなす1枚に18等分した②をのせ、半分に畳んで包む。残りもすべて同様に包む。なすの両端の部分は、皮が外側になるように包む。
- ④ フライパンに油を中火で熱して③を並べ、ふたをして約2分焼き、ふたを取って1分焼く。上下を返してさらに約3分焼く。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにしたあさつきとごまをふる。それぞれ合わせておいたAとBのたれで頂く。

エネルギー197kcal 蛋白質 11.3g 塩分 1.4g