

糖尿レシピ

レタスしゅうまい

しゅうまいの皮の代わりにレタスの葉を使うことで、低糖質に仕上がります。

<材料・4人分>

レタス	大きめの葉 4 枚
豚もも赤身挽肉	200g
塩	小 1/3
こしょう	少々
干し椎茸	2 個
干しエビ	小 1
長ネギ	1 本
醤油	大 1
オイスターソース	小 1
おろし生姜	小 1
ごま油	小 1/2
酒	小 1
片栗粉	大 1
グリーンピース	8 粒
醤油	適量
酢	適量
練り辛子	適量

A



<作り方>

- ① 干し椎茸、干しエビはぬるま湯で戻し、絞ってみじん切りにする。戻し汁はとっておく。長ネギはみじん切りにする。
- ② レタスはレンジで 500W で 1 分加熱し、冷ましておく。
- ③ ボウルに豚挽肉と塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、①と戻し汁大さじ 1 と A を入れて混ぜる。
- ④ ②のレタスを 2 枚重ねて、その上に③を 2 等分にしたものを細長い俵の形にしてのせ、手前から包むように巻く。4 等分に切り耐熱皿に並べる。グリーンピースをのせ、蒸し器で 15 分蒸す。
- ⑤ 器に盛り、醤油、酢、練りからしを添える。

エネルギー 103 kcal タンパク 11.6 g 塩分 1.2 g