



# 糖質控えめ食べ応え満点の油揚げギョーザ

皮を油揚げに置き換え糖質を控えめに。肉のうま味を含んだジューシーな油揚げは食べ応えも抜群で、健康志向と満足感、スタミナアップが一度にかないます。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1は豚肉に、ビタミンB1の吸収を良くする成分はニラに含まれます。

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	259kcal
タンパク質	14.9 g
脂質	21.8 g
炭水化物	4.9 g
食塩相当量	2.1 g



### 材料（4人分）

- すし揚げ（正方形）…………… 8枚
- 豚ひき肉…………… 200g
- キャベツ…………… 2枚（100g）
- ニラ…………… 1/2束（50g）
- 長ネギ…………… 1/4本
- a) 塩…………… 小さじ1/2
- オイスターソース…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- ショウガ（すりおろし）…………… 小さじ1
- ニンニク（すりおろし）…………… 小さじ1/2
- 菜種油…………… 適量
- b) 濃い口しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- からし…………… 少量

### 作り方

- ① すし揚げはキッチンばさみで1辺に切り込みを入れ、ゆっくり開いて袋状にする。
- ② キャベツとニラ、長ネギはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉とa) を入れ、粘りが出るまで混ぜたら②を加え、均一になるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして、すし揚げに詰める。厚みが均等になるよう平たく整え、切り口を軽く押さえて閉じる。フライパンに菜種油を熱し、中火で片面に焼き色が付いたらひっくり返す。
- ⑤ 分量外の水大さじ2程度を加え、ふたをして蒸し焼きにする。水分がなくなったら、ふたを外し、表面がカリッとするとまで焼く。
- ⑥ ⑤を2等分に切って皿に盛り、混ぜ合わせたb) とからしを添える。

### 使用したMOA自然食品

すしあげ／白金豚ヒキ肉（冷凍）／塩・海っ子／ごま油／菜種油／瑞雲醤油こいくち／瑞雲純米酢まるやか



オンラインショップ

### 利恵先生からのワンポイント

- ★いなりずし用のすし揚げ（正方形）は薄くて破れにくく、大きさも扱いやすいのでお薦めです。長方形の油揚げは半分に分けて使しましょう。
- ★油揚げは、菜箸を麺棒のように何度か転がしてから開くと破れにくくなります。
- ★切り口をつまようじで閉じなくても、肉の粘着力で十分くっつきます。
- ★皮を油揚げに置き換えるだけで、美味しく糖質オフに（100g当たりの糖質／ギョーザの皮60.4g、油揚げ0.5g）。



### 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>