



野菜料理

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ことが出来ます。

<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

《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

《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③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 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、タンパク質 11.3g、塩分 1.4g（1人分）】（伊勢原協同病院 管理栄養士）

伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ