

膝炎

低脂質・高たんぱく

鶏ひき肉の焼売



材料 (2~3人分)

鶏ひき肉	180g	○卵白	卵1/2 個分
エビ	30g	○砂糖	小さじ 1/2
生姜	5g	○醤油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/4個	○山芋の すりおろし	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ2	○鶏ガラ だし顆粒	小さじ1
焼売の皮	15枚	○塩	1つまみ
グリーンピース	15粒		



1人分



30分



395kcal

炭水化物:55.2g	たんぱく質:22.8g	脂質:7.7g	食塩相当量:2.4g
食物繊維:2.9g	カルシウム:45.0mg		

作り方

1. 玉ねぎ、生姜をみじん切りにする。玉ねぎには片栗粉をまぶしておく。エビも細かく切っておく。
2. 鶏ひき肉をよく混ぜる。○の調味料を加え、さらに混ぜる。白っぽくなったら、エビも加えさらに混ぜる。
3. 焼売の皮に包む。(親指とひとさし指でオッケーマークを作り、その上に皮を乗せ、具を詰めると形成しやすいです。)
4. グリーンピースを飾り、10分程蒸せば完成。

◎ポイント

- ✓ 鶏ひき肉を使うことで、脂質が抑えられ、高たんぱくダイエットにもおすすめ!
- ✓ 低カロリーながら、食べ応え抜群!

