

# 2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

3月

~低糖質レシピ~

## 「大根deギョーザ」



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	80kcal
糖質	3.7g
たんぱく質	8.6g
脂質	8.1g
食物繊維	2.7g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
澤野 梨紗さん、永田 理名さんが考案しました。

監修:林 千登勢 先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

皮を大根に変えることで食物繊維がたくさん取れ、糖質を下げるができます！  
たくさん食べても餃子一個当たりの糖質が低いので何個でもパクパク食べられて満足感が得られます！大根は使用前に水で塩抜きをしてください。

### 材料と作り方(2人分)

材料	
大根	180g
塩	適量
鶏ひき肉	60g
キャベツ	60g
にら	20g
大葉	4g
生姜	2g
オイスターソース	4g
醤油	4g
ごま油	4g

### 作り方

- ① 大根をスライサーで薄く切り、適量の塩をかけおいておく。
- ② キャベツ、にら、大葉、生姜をみじん切りし、鶏ひき肉に混ぜる。
- ③ ②にオイスターソース、醤油を加える。
- ④ ①の大根を水がなくなるまで絞る。
- ⑤ 絞った大根で③を包む。
- ⑥ フライパンにごま油を敷き焼いたら完成！

80kcal

