



元気レシピ

高たんぱく！低脂質！
ヘルシー餃子イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け！

投稿日：2024/09/02



体脂肪

血管年齢

便秘

疲労

肌

材料(10個分)

えのき	1/2袋(50g)	ぎょうざの皮(大判)	10枚
A) 鶏胸のひき肉	100g	サラダ油	小さじ1
A) カット千切りキャベツ	50g	水	50ml
A) 鶏ガラスープ顆粒	大さじ1	ごま油	小さじ1

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①具材を工夫してヘルシーに！

ひき肉は鶏むね肉を使用することで、カロリーと脂質を抑えることができます。脂が少ないため、消化しやすく胃がもたれにくい餃子です。

②便秘の方にもおすすめ！

具材にキャベツとえのきを使用しているため、食物繊維が豊富です。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

栄養成分(5個分)

エネルギー	206kcal	炭水化物	24.4g	塩分	1.9g
たんぱく質	16.5g	(糖質	22.2g)	ビタミンB1	0.15mg
脂質	5.6g	食物繊維	2.2g	ビタミンB6	0.40mg

作り方

1

えのきを2cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。



2

餃子の皮のふちに水をつけ、中央に①を置く。
底を平らにするように包む。

3

フライパンにサラダ油を入れ、餃子を並べる。
中火で焼き色がつくまで加熱する。

4

(※はねに注意)水50mlを入れ、蓋をして中火で
蒸し焼きにする。水分がなくなったら、
ごま油を回し入れパリッとなったら完成！

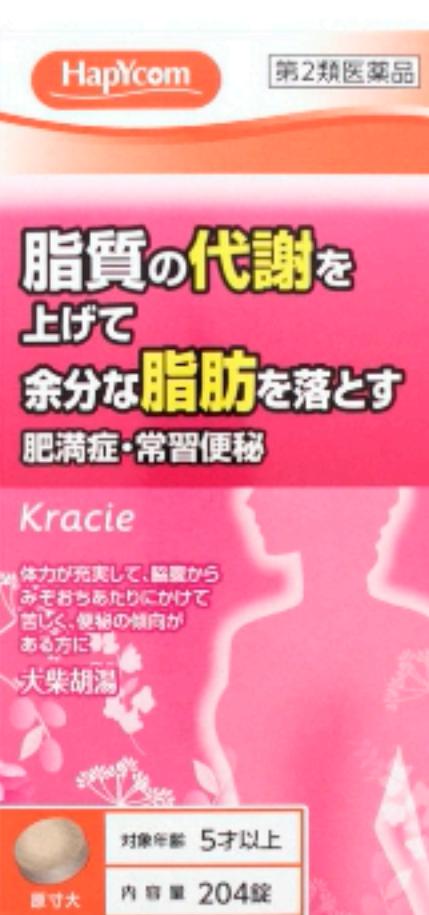
※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。収載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております

あなたのタイプはどっち？

普段から食べるのが好き

Check

- 特にお腹周りの脂肪が気になる
- 便秘がち
- ニキビができやすい
- 食べ過ぎ・間食が多いほう

(第2類医薬品)
ハピコム
満量・防風通聖散
エキス錠「コタロー」(第2類医薬品)
ハピコム
大柴胡湯エキス錠
クラシエ薬品ストレスを感じると
過食気味

Check

- 特に二の腕や脇腹の脂肪が気になる
- 便秘がち
- 食べることでストレス解消
- 年々痩せにくくなってきた

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい