



高たんぱく！低脂質！  
ヘルシー餃子



主菜

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。記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
- ニキビがしやすい
- 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」

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

(第2類医薬品)

ハピコム  
大柴胡湯エキス錠  
クラシエ薬品

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい