

# お好み焼き



【材料】 1人分

豚ももスライス 50g  
キャベツ（ざく切り） 100g（2枚くらい）  
絹ごし豆腐 小1/2パック（75g）  
A { 卵 1/2個  
かつお節 小1袋  
水 50ml  
薄力粉 50g  
サラダ油 小さじ1  
削り節、青のり  
お好み焼きソース  
マヨネーズなどお好みで

ひとこと

豆腐を入れることで生地がふんわりし、たんぱく質もアップします。

【作り方】

- ①豆腐をボウルに入れ泡だて器で混ぜ、Aを入れ混ぜる。
- ②①に、薄力粉を加えて混ぜ、キャベツを入れ混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し、上に豚ももスライスをのせ、弱めの中火で両面焼く。
- ④火が通ったら削り節、お好み焼きソース等かける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
623	22.0	123	57.5	3.6	2.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

