

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のをのせ、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

