たにクリニック　メニュー集

減塩お好み焼き風

栄養士コメント

お好み焼き１枚あたり塩分は約３～４gと意外と多いです。今回はお好み焼き粉を使わずにおからパウダーで代用しました。桜エビの香ばしさとだしの香りで味気なさをカバーしています。またソースはお好み焼き全体に薄く塗り広げることで、少ない量でも満足できるように工夫しています。

作り方

①：キャベツをみじん切りにする。豚肉は5cm幅に切る。

②：ボウルにおからパウダー、卵、水、顆粒だしを入れて混ぜる。滑らかになったら①の刻んだキャベツ、桜エビを入れ、混ぜる。

③：中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②の生地を流し入れる。

④：焼き色が付いたら、豚肉を全体に広げるようにのせ、裏返して中火で焼きます。豚肉に火が通り、カリッと焼けたら火からおろす。

⑤：お皿に盛り付け、全体にお好みソース、マヨネーズをかける。かつお節と青のりをふりかけて完成。

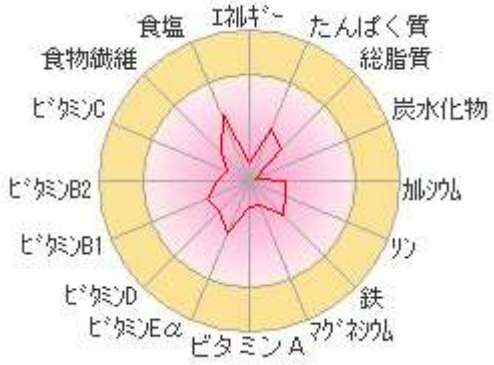
※通常のお好み焼きに比べて、つなぎの材料が少ないので、具材が多すぎると、ひっくり返すのが難しい可能性があります。分量に注意してお試しください。

成分値（1人分）

	摂取値	単位
1. エネルギー	301	kcal
2. たんぱく質	21.0	g
3. 総脂質	19.3	g
4. 炭水化物	16.2	g
5. カルシウム	187	mg
6. リン	302	mg
7. 鉄	2.5	mg
8. マグネシウム	61	mg
9. ビタミンA	119	μg
10. ビタミンEα	3.1	mg
11. ビタミンD	2.0	μg
12. ビタミンB１	0.39	mg
13. ビタミンB２	0.30	mg
14. ビタミンC	19	mg
15. 食物繊維	6.3	g
16. 食塩	1.0	g

材料（1人分）

	分量	単位
1. おから(乾)	12	g
おからパウダー、１２gは大さじ２程度		
2. 素材だし(本かつお)	1/2	本
顆粒タイプを使用しています		
3. 鶏卵	1	個
4. 水	50	ml
5. キャベツ	50	g
6. 豚もも･脂付･薄切り	30	g
7. 桜えび	5	g
8. サラダ油		適宜
9. お好みソース塩分50%オフ　オタ-	15	g
10. マヨネーズ（全卵型）	1	大ｻｼﾞ
11. かつお節	1	g
12. 青のり	1/2	小Ｓ



(範囲内です)