お好み焼き

「おいしいでんぷんご飯」リニューアルに伴い、レシピを修正いたしました。

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯(1食)	172	240	0	5	21	0
たまご	30	45	3.7	39	54	0.1
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
片栗粉	30	99	0.03	10	12	0
水	10	–	–	–	–	–
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
マヨネーズ	5+5	70	0.2	2	3	0.2
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
中濃ソース	5	7	Tr	11	1	0.3
かつおぶし	0.5	2	0.4	4	3	Tr
青のり	0.5	1	0.09	4	2	0.04
紅ショウガ	2	Tr	Tr	Tr	Tr	0.14
合計		520	4.88	116	103	1.08

【　作り方　】

①　おいしいでんぷんご飯を電子レンジで温める□□500Wで約２分）

②　温めたご飯に、たまご、粗みじん切りにしたキャベツ、片栗粉、水、だしわりしょうゆ、マヨネーズ5□を加えて混ぜる。

③　フライパンにサラダ油を熱し、生地を丸く焼く。

④　器によそり、ソース、マヨネーズ5□□青のり、かつおぶしを振り、紅ショウガを添える。

《ワンポイントアドバイス》

◆しっかり焼き色がつくまで触らないこと。ポロポロ崩れてしまいます。

◆焼きたてが一番おいしいです。冷めてしまったら電子レンジで温めてアツアツをお召し上がりください。

◆動たん比75％以上（普通のご飯で作ると、エネル

ギ□580kcal□たんぱく質9.42□でした）

「オトクッキング倶楽部20170518」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16