

関西風お好み焼き

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生のでんぷん薄力粉	100	359	0.3	12	46	0.2
長芋	20	13	0.4	86	5	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
水	適宜	-	-	-	-	-
キャベツ	60	14	0.8	120	16	0
にんじん	10	4	0.1	28	2	0
豚ひれ肉	15	17	3.5	60	33	Tr
青ネギ	10	3	0.2	22	3	0
サラダ油	3	27	0	0	0	0
青のり粉	0.3	1	0.1	2	1	0
おたふく1歳からのお好みソース	10	12	0.1	-	-	0.4
ケチャップ	3	4	0.1	2	1	0
合計		492	8.7	377	152	0.8

【具の作り方】

にんじんは千切り、青ネギは小口切りにする。

キャベツは大きめの千切り、長芋は皮をむいてすりおろす。

の材料を混ぜてお好み焼きソースを作る。

ボールにでんぷん薄力粉、長芋、卵、水を加えてよく混ぜ、たねを作る。

キャベツ、にんじん、青ネギを加えて混ぜ合わせる。

あらかじめ豚ヒレ肉を六割がた焼いておく。

フライパンに油を敷き、の生地を平たく伸ばし、豚ヒレをのせて焼く。火が通ったら裏返して焼く。

のお好み焼きソースを塗り、青のりをふる。



《ワンポイントアドバイス》

動たん比75%以上

(同じレシピを一般的な薄力粉100gでつくと、エネルギー501kcalたんぱく質16.4g動たん比40%です)

「広島臨床栄養研究会のレシピ20110415」

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