春キャベツのお好み焼き

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)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水	50	–	–	–	–	–
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
キャベツ	100	23	1.3	200	27	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
シーチキン	10	27	1.8	23	16	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の和風だし	2	5	0.29	5	2	0.69
中濃ソース	10	13	0.1	21	2	0.6
でんぷんお餅	25	51	0.03	1	2	0.03
青のり	適宜					
合計		592	6.82	320	166	2.02

【　作り方　】

①　キャベツは荒い千切り、長ネギとでんぷんお餅は薄くスライスする。

②　ボールにでんぷんパンケーキの粉と水、サラダ油、卵を入れてしっかり混ぜ合わせる。

③　シーチキンと野菜を加えて混ぜる。

④　フライパンに油（分量外）をひき、弱火で温めて余分な油をふき取る

⑤　一旦火を止めて生地を流し込み、上にでんぷんお餅をのせる

⑥　蓋をして弱火で表裏それぞれ3～4分焼く

⑦　皿に移してソース、青のりをかける。

◆動たん比71％
◆カリウム制限のある方は、キャベツの量を加減してください。
◆同じレシピを一般的な薄力粉で作るとエネルギ□555kcal□たんぱく質15.02gになります。

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

(オトクッキング倶楽部20240227)