

キャベツたっぷり「お好み焼き」

～小麦粉を使った主食メニュー～



<献立>

- ・お好み焼き
- ・夏野菜と
サラダ寒天の甘酢漬け
- ・メロン

熱量
548Kcal

炭水化物
68.8g

食塩
2.0g

【お好み焼き】 (材料:1人分)

小麦粉	50 g	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツはせん切り、長芋はすりおろす。 ② 素材力だしと水をあわせ、だし汁を作る。 ③ ボールに小麦粉、だし汁、卵、長芋、キャベツ、桜エビを入れて、空気が入るようにざっくりと混ぜる。 ④ フライパンを熱し、豚肉を軽く焼き、その上に③を流し込み、焼く。 ⑤ 両面がしっかり焼けたら、ソース、マヨネーズ、かつお節青のりをかける。
〔素材力だしかつお〕	3 g	
水	50 g	
卵	30 g	
長芋	20 g	
キャベツ	80 g	
桜エビ	2 g	
豚バラ肉	30 g	
お好み焼きソース	20 g	
カロリー調整マヨネーズ	15 g	
かつお節	2.5 g	
青のり	適量	
油	3 g	

【夏野菜とサラダ寒天の甘酢漬け】 (材料:1人分)

トマト	40 g	<ol style="list-style-type: none"> ① きゅうり、セロリ、トマトは太めのせん切りにする。サラダ寒天は10分以上、水で戻しておく。 ② 酢、砂糖、減塩醤油を合わせて、①と和える。
キュウリ	40 g	
セロリ	20 g	
サラダ寒天	2 g	
〔酢〕	10 g	
砂糖	3 g	
減塩醤油	6 g	

【メロン】 (材料:1人分)

メロン	100 g	① メロンの大きさに合わせ、6カット～8カットに切る。
-----	-------	-----------------------------

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★お好み焼き							
小麦粉	50	184	4.0	0.9	38.0	1.3	0.0
素材力だし	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
水	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵	30	45	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1
長芋	20	13	0.4	0.1	2.8	0.2	0.0
キャベツ	80	18	1.0	0.2	4.2	1.4	0.0
桜エビ	2	6	1.3	0.1	0.0	0.0	0.1
豚バラ肉	30	116	4.3	10.0	0.0	0.0	0.0
油	3	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0
お好み焼きソース	20	24	0.5	3.6	0.5	0.0	0.6
マヨネーズ	15	35	3.9	0.1	0.0	0.0	0.7
かつお節	2.5	9	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0
青のり	適量	-	-	-	-	-	-
小計		474	20.9	18.1	51.6	2.9	1.6
★夏野菜とサラダ寒天の甘酢漬け							
トマト	40	5	0.3	0.0	0.0	0.4	0.0
キュウリ	40	6	0.4	0.0	1.2	0.4	0.0
セロリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.3	0.0
サラダ寒天	2	0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0
酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
減塩醤油	6	3	0.3	0.4	0.4	0.0	0.4
小計		32	1.2	0.4	6.9	2.6	0.4
★メロン							
メロン	100	42	1.1	0.1	10.3	0.5	0.0
小計		42	1.1	0.1	10.3	0.5	0.0
合計		548	23.2	18.6	68.8	6.0	2.0

★栄養士からのコメント★

皆さんは、お好み焼きとご飯を一緒に食べていませんか？または、お好み焼きを何枚も食べたりしていませんか？お好み焼き、ちぢみ、たこ焼きなど小麦粉を使った料理は炭水化物(糖質)が多くなるので、ごはん同様に主食と考える必要があります。

今回はお好み焼きを主食とし、小麦粉は50g、ごはん100gと同量の糖質量にしました。お好み焼きはキャベツがたっぷり入り、しかも肉や卵などのたんぱく源も入りますので、お手軽で栄養のバランスも良い料理です。具はエビやチーズなどいろいろとアレンジできますので、是非お好みの具で作ってみてください。

副菜は夏野菜とサラダ寒天を使用した甘酢漬けです。きゅうり、セロリは繊維が残るように短冊切りにし、歯ごたえを残しました。食物繊維もたっぷりでボリューム感のある一品です。



甘酢漬け1人分の材料です。サラダ寒天でボリューム満点です！

お好み焼きを作ってみよう！



小麦粉50gで
ごはん100gと同
量の糖質です！

お好み焼き1人分の
材料です。
キャベツ80gとたっ
ぷり使用します！



1人分ずつ計量して焼きました



今回、マヨネーズとソースは
カロリーと塩分がカットされ
ている商品を使用しました。
皆さんも上手に利用してみ
てください。