

# 2023 美活食 ~ 低糖質 ~

## 「低糖質なお好み焼き」

10月



栄養価(1食あたり)	
エネルギー	586kcal
炭水化物	8.5g
糖質	5.2g
たんぱく質	28.8g
脂質	51.3g
塩分	2.5g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
新屋さくらさん、吉岡周子さんが考案しました。

監修:佐藤未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

小麦アレルギーにも対応しており、子供から大人まで食べやすくなるように工夫しました☆  
ソースを使用すると糖質が高くなるので、付けなくても美味しくなるように出汁を効かせました♪  
お好みで鰹節や紅しょうがを追加したり、海苔を巻いても美味しいです♪

### 材料と作り方(直径約18cm位1枚分)

#### 材 料

##### 【生地】

卵	1個
顆粒だし	3g
★ マヨネーズ	大1(15g)
木綿豆腐	70g
すりおろした長いも	20g
油(焼く時用)	大1
豚肉スライス (塩、こしょうを少々ふる)	2枚
☆ 干しエビ	8g
キャベツ	30g
小ねぎ	20g

##### 【仕上げ】

マヨネーズ	適量
かつおぶし	適量

#### 作り方

- ① ★を混ぜ合わせる。
- ② ☆全部を①と混ぜる。
- ③ 油を引いたフライパンで塩・胡椒をした豚肉を片面焼き、焼き色が着いたらひっくり返す。
- ④ すぐに②のをせて蓋をして3分焼く
- ⑤ 崩れやすいので注意しながら、ひっくり返し、蓋をして3分。
- ⑥ マヨネーズとかつおぶし、青のりをかけて完成。  
※ 柔らかめの生地なので、ひっくり返す時にしっかり焼いてから返してね♪  
※ 豆腐をキッチンペーパーで包みレンジ(500W)で30秒かけると水気が取れるよ!

586kcal

