

体にやさしいレシピ

減塩&カルシウム!ふわとろお好み焼き

主食

主菜

副菜



下準備

- ♪ キャベツ、小松菜・・・粗みじん切り。
- ♪ 人参、長いも・・・すりおろす。
- ♪ だし汁・・・耐熱容器にかつお節(ミニパック1パック)を入れ、熱湯100mlを注ぐ。2～3分置いてから、茶こしでこす。

作り方

①ボウルに小麦粉、スキムミルク、卵、だし汁、すりおろした長いもを入れて、よく混ぜる。

②①のボウルに、キャベツ、小松菜、人参、ちりめんじゃこ、すりごまを全て加える。おたま等で空気をふくませるように、下から混ぜ合わせる。

③フライパンに油をひいて、生地を流して丸く整える。生地の上に豚バラ肉を並べ、こしょうをしっかりとふって中火で蓋をして4分焼く。

④きれいな焼き目がついたら、ひっくり返す。再度、蓋をして、中火で4分、中までしっかり火を通す。

※最後に蓋を外し、もう一度ひっくり返して、強火で30秒ほど焼くと、表面がカリッと香ばしく仕上がります。



ポイント

- ♪ スキムミルクで、手軽にコクと栄養価をアップ!脂質はほぼゼロで、1人分大さじ2杯で、牛乳100ml分超のカルシウム132mgを補給できます。
- ♪ カルシウム豊富なちりめんじゃことごまは、旨味もたっぷりなので、お好みソースの量を無理なく控えられます。(カルシウム量は、ちりめんじゃこ大さじ2で52mg、ごま大さじ1で72mg)。

【1人分の栄養価】

※1人分の野菜摂取量は163g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
680kcal	30.0g	30.1g	77.5g	1306mg	401mg	3.5mg	6.8g	2.5g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。