

でんぷん粉でレパートリーを増やそう！
～でんぷん粉でもちもちお好み焼き～



<献立>

- ・お好み焼き
- ・3色お浸し
- ・季節の果物 柿

<1人分>

熱量
594Kcal

蛋白質
11.0g

食塩
1.9g

【お好み焼き】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td rowspan="4">A</td> <td>でんぷんホット ケーキミックス粉</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>長芋</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td rowspan="7">B</td> <td>ほんだし</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>豚バラ肉</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>中濃ソース</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>カツオ節</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>青のり</td> <td>0.5 g</td> </tr> </table>	A	でんぷんホット ケーキミックス粉	30 g	片栗粉	30 g	卵	20 g	長芋	20 g	B	ほんだし	0.5 g	水	30 g	豚バラ肉	30 g	キャベツ	30 g	油	8 g	中濃ソース	15 g	マヨネーズ	10 g	カツオ節	2 g	青のり	0.5 g	<ol style="list-style-type: none"> キャベツは千切り、長芋は皮をむいてすりおろす。卵は溶きほぐす。 ほんだしを分量の水でといておく。 Aの材料を量りとり、②の水を合わせてだまがなくなるようによく混ぜる。よく混ぜたら、千切りにしたキャベツを加え、ざっくりと混ぜる。 ホットプレートまたはフライパンに油をしき、豚肉を並べる。その上に③の生地を流し入れ、丸く形を整え、ふたをして焼く。ホットプレートは160℃で5分程度、フライパンならば弱火で4分程度焼く。 表側にふつふつと気泡が現れたら、焼き色を確認してからひっくり返す。裏面もふたをして同様に焼く。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。 皿に盛りつけ、上から中濃ソースとマヨネーズをかける。仕上げにカツオ節と青のりを振りかけて、完成。
A		でんぷんホット ケーキミックス粉	30 g																										
		片栗粉	30 g																										
		卵	20 g																										
	長芋	20 g																											
B	ほんだし	0.5 g																											
	水	30 g																											
	豚バラ肉	30 g																											
	キャベツ	30 g																											
	油	8 g																											
	中濃ソース	15 g																											
	マヨネーズ	10 g																											
カツオ節	2 g																												
青のり	0.5 g																												

【3色お浸し】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>モヤシ</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>ホウレン草</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ニンジン</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>げんたぽん酢</td> <td>5 g</td> </tr> </table>	モヤシ	5 g	ホウレン草	10 g	ニンジン	10 g	げんたぽん酢	5 g	<ol style="list-style-type: none"> ニンジンは千切り、ホウレン草は5cm幅に切る。モヤシは洗って、軽く折っておく。 それぞれを茹でて、最後に合わせる。 器に盛り付け、げんたぽん酢をかける。
モヤシ	5 g								
ホウレン草	10 g								
ニンジン	10 g								
げんたぽん酢	5 g								



①お好み焼きの一人分の材料



②生地とキャベツを混ぜ合わせる



③熱したフライパンに豚肉を並べる



④豚肉の上に②の生地を流し、形を整える。



⑤両面を焼き、竹串に生地がついてこなければ完成。



⑥最後に分量のソース、マヨネーズ、カツオ節、青のりをトッピングする。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★お好み焼き						
ホットケーキミックス粉	30	115	0.0	0.2	1	9
片栗粉	30	99	0.0	0.0	10	12
卵	20	30	2.5	0.1	26	36
長芋	20	13	0.4	0.0	86	5
キャベツ	50	12	0.7	0.0	100	14
ほんだし	0.5	1	0.2	0.2	-	-
豚バラ肉	30	116	4.3	0.0	75	42
サラダ油	8	74	0.0	0.0	0	0
中濃ソース	15	20	0.1	0.9	32	2
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
カツオ節	2	7	1.5	0.0	16	14
青のり	0.5	1	0.1	0.1	4	2
小計		558	10.0	1.7	352	139

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★3色お浸し						
モヤシ	30	4	0.5	0.0	21	8
ホウレン草	10	2	0.2	0.0	69	5
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
げんたぽん酢	5	3	0.1	0.2	14	1
小計		11	0.8	0.2	118	15
★果物						
柿	40	25	0.2	0.0	80	6
小計		25	0.2	0.0	80	6
合計		594	11.0	1.9	550	160

★栄養士からのコメント★

献立を考える時の基本は、主食+主菜+副菜のバランスです。これは低たんぱく食でも同じですが、忙しい中で毎日考えるのは大変ですよね。今回は、手軽にできる一品メニューをご紹介します。

でんぷんホットケーキミックス粉は手軽で便利ですが甘みが強いため、お好み焼きの粉としては少々不向きです。そのため今回は片栗粉を混ぜて使用しています。片栗粉を混ぜることで、モチモチとした食感が加わり、腹持ちも良くなります。

今回は豚肉を使用しましたが、エビやイカを入れて、海鮮風のお好み焼きにしたり、ニラを混ぜて薄く焼きチヂミのようにしたりと、様々なアレンジが可能です。一品にしっかり味を付けていますので、食欲も増すでしょう。しかし、でんぷんホットケーキミックス粉には食塩が添加されているため(100gあたり食塩0.6g)、副菜をつける場合はできるだけ塩分の少ないものがよいでしょう。