



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介(三重県エリアで放送中)

4月のテーマ：関節痛を和らげる

ねばねばお好み焼き



● 材料 (2人分)

- キャベツ…………… 300g
- 長いも…………… 100g
- ねぎ…………… 10g
- お好み焼き粉…………… 100g
- 水…………… 150g
- 卵…………… 2個 (100g)
- 納豆…………… 30g
- 干しえび…………… 4g
- 天かす…………… 20g
- お好み焼きソース…………… 大1 (10g)
- サラダ油…………… 小1 (12g)
- かつお節…………… 適宜
- 青のり…………… 適宜
- マヨネーズ…………… 適宜

● 作り方

- ① キャベツは細かく切る。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ ボールにお好み焼き粉、水、溶き卵を加え混ぜる。
- ⑤ ④に納豆、干しえび、天かすを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、2人分のお好み焼きを焼く(両面焼く)。
- ⑦ 焼きあがったら、お好み焼きソース(好みでマヨネーズ、かつお節、青のり)をかける。

■ 栄養素 (1人分) ■

エネルギー…………… 476kcal	炭水化物…………… 60.1g
たんぱく質…………… 18.1g	食物繊維…………… 5.8g
脂質…………… 19.4g	カルシウム…………… 291mg
	食塩…………… 2.4g