



今月のレシピ

全局で放送！「おしえて先生」で紹介
～11月のテーマ「抗糖化」レシピ～

🍷 糖質オフのとろふわ！お好み焼き

● 材料 (2枚分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ・おからパウダー…………… 20g | ・えのきだけ…………… 60g |
| ・卵 (Lサイズ) …………… 1個 | ・万能ねぎ…………… 40g |
| ・水…………… 150ml | ・シーフードミックス…………… 150g |
| ・味付きめかぶ…………… 2パック | ・お好みソース、マヨネーズ…………… 各適量 |
| ・キャベツ…………… 200g | ・かつおぶし、青のり…………… 各適量 |

● 作り方

- ① キャベツは、1cm角に切る。えのきだけは、1cm幅に切る。
万能ねぎは、小口切りにする。
- ② ボウルにおからパウダー、卵、水をいれ、泡だて器でよく混ぜたら、味付きめかぶを加える。
スプーンで20回ほど混ぜたら、水気をきったシーフードミックス、キャベツ、えのきだけ、万能ねぎをいれて混ぜる。
- ③ 耐熱容器 (16cm丸型) にラップをしき、生地を半量流し入れたら、ふんわりとラップをかける。
電子レンジ (600w) で5分加熱し、皿に取り出す。同じようにもう1枚作る。
- ④ お好みソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをトッピングする。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。