

5月ver.

低糖質

管理栄養士が考えたおすすめレシピ おからパウダーで作る！お好み焼き

材料 [2人分]

豚肉(バラ薄切り)	…120g	A	トマトケチャップ	…大さじ1
キャベツ	…1/8玉		中濃ソース	…大さじ1
絹豆腐	…1/2丁		サラダ油	…大さじ1
ホールコーン(缶詰)	…大さじ4		マヨネーズ	…適量
ピザ用チーズ	…大さじ3		かつお節	…適量
溶き卵	…1個		青のり	…適量
おからパウダー	…30g			
水	…180ml			



1人分529kcal／塩分1.5g



つくり方

- ①キャベツは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに豆腐を入れ滑らかになるまで混ぜ、溶き卵、おからパウダー、水を入れ混ぜ、滑らかになったら①、コーン、チーズを入れ、さらに混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を流し入れる。
- ④焼き色が付いたら豚肉を全体に広げるようにのせ、裏返して蓋をして中火で焼き、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを全体に塗り広げ、お好みでマヨネーズ、かつお節、青のりをかける。



粉類をおからパウダーで代用することで、小麦粉で作った場合に比べて、約40%の糖質カットに！
蒸し焼きにすることでパサつかず、豆腐とチーズを入れることで、まとまりよく仕上がります♪