



旬の野菜を食べよう！

★春キャベツと豆腐のお好み焼き★



小麦粉の代わりに
豆腐を使うことで

カロリー約 40%、糖質量約 55%も down！

【材料（3 枚分）】

春キャベツ（1/2 玉）	200 g
★絹ごし豆腐	350g
★卵	2 個
★片栗粉	大さじ2
★ほんだし	小さじ2
★紅ショウガ（刻み）	20g
豚肉	150g
お好み焼ソース	適量
かつお節	適量

【作り方】

- ① キャベツを千切りにする
- ② キャベツと★を混ぜる
- ③ 油をひいたフライパンに②の 1/3 を流し込み、豚肉をのせ 蓋をして蒸し焼きにする
- ④ 豚肉の色が変わったらひっくり返してさらに焼く
- ⑤ 焼きあがったら皿に移し、お好みソース、かつお節をのせて完成！（残り 2 枚も同じように焼きます）



②キャベツと★を混ぜる



③ 豚肉をのせて焼く

【お好み焼き 1 枚分の栄養量】

305Kcal たんぱく質 23.4g 炭水化物 18.0g 塩分 1.8g