



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)	200g
★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