



★★★★
管理栄養士考案

おすすめレシピ



〈簡単お好み焼き〉

ポイント

- ・コンビニでも購入できる食材で簡単に調理でき、手軽にたんぱく質と野菜を摂取出来ます。
- ・シーフードミックスは、豚肉やツナ缶などお好みの食材に変更可能です。
- ・ソースの代わりとして生地に和風顆粒だし(約4g)を混ぜてもおいしく召し上がれます。



材料 (1人分)

- ・千切りキャベツ・・・・・・・・・・1袋(150g)
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・サラダ油・・・・・・・・・・5g
- ・チーズ・・・・・・・・・・20g
- ・冷凍のシーフードミックス・・・・50g
- ・ソース・・・・・・・・・・12g(小さじ2)
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・4g(小さじ1)

栄養価計算(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
341kcal	22.1g	22.5g	11.1g	1.9g	2.4g

作り方

- ① シーフードミックスを解凍する。
- ② ボールに卵を溶き、千切りキャベツとシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をのばし温め、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ チーズを上からかけフライパンに蓋をし、溶けるまで待つ。
- ⑤ お皿に移しソースとマヨネーズで味付けする。



※イラスト等はイメージです。

監修：日生薬局 管理栄養士 内山