

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

パックご飯でお好み焼き



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	634	(kcal)
・たんぱく質:	2.9	(g)
・カリウム:	323	(mg)
・リン:	78	(mg)
・食塩:	2.2	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	410	(円)



材料

・たんぱく調整ご飯(1/25)	180g
・水	30g(大2)
・千切りキャベツ (カット済み野菜を使用)	150g
・片栗粉	18g(大2)
・揚げ玉	10g(大2)
・刻みネギ	20g
・紅ショウガ	20g
・サラダ油	14g(大1)
・中濃ソース	18g(大1)
・マヨネーズ	6g(大1/2)



作り方

〈作り方〉

- ① パックご飯を電子レンジで温める。
- ② ご飯をボウルに入れ、水を加えて全体が柔らかくなるまで混ぜる。
- ③ キャベツ、片栗粉、揚げ玉、刻みネギ、紅ショウガをいれてしっかりと混ぜる。
- ④ フライパン全体を中火で熱し油を入れ、3cmほどの厚みになるように丸く広げる。
- ⑤ 焦げ目がつくまで、じっくり焼く。
- ⑥ カリッとしたら裏返して弱火にし、蓋をして3分ほど待つ。
- ⑦ 中濃ソース、マヨネーズをかけて完成。

アピールポイント

材料を混ぜて焼くだけのお手軽レシピです！

- ・たんぱく調整ご飯以外の食材はコンビニエンスストアで購入可能であるものを使っているため、簡単に作れる
- ・カット済み野菜はすでに洗浄しており水にさらしているものであるため、カリウム量が生のキャベツの74%と少ない
- ・洗い物が少なく手間がかからない
- ・馴染みのある味付けであり、安心感や食欲が促進する
- ・ふわふわでもちもちの食感のため、満足感がある