



2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

お好み焼き風油揚げ

 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	167 (kcal)
・たんぱく質：	7.1 (g)
・カリウム：	127 (mg)
・リン：	107.9 (mg)
・食塩：	0.55 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	133 (円)



材料

食材:油揚げ	30g
食材:カットキャベツ	60g
食材:マヨネーズ	5g
食材:かつお節	0.5g
★盛り付け用	
食材:中濃ソース	6g
食材:マヨネーズ	5g
食材:かつお節	0.5g
食材:青のり	少々



作り方

- ①カットキャベツは500Wの電子レンジで1分程度加熱し、水気をキッチンペーパーで拭き取り、マヨネーズとかつお節を加えて混ぜる。
- ②油揚げは油抜きをしておき、袋状になるように中を開いて①を中に詰める。
- ③②をフライパンで両面に焼き色が付くまで焼く。(オーブントースター使用の場合は200℃で約3分加熱)
- ④器に取り出し、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを、盛り付けて完成。

アピールポイント

お好み焼きが食べたい！急にソース味が恋しくなることがありますよね。

材料を揃えて作るのはちょっとハードルが高い…

そんなお悩みのあなたに朗報です！

油揚げ&カットキャベツがあれば、あっという間にサクッとジューシーなお好み焼き風の出来上がり!(^^)!



冷凍保存もできて、料理にコクやジューシーさ加えてくれる油揚げ。

カット野菜を使ってお手軽に。

中の具に天かすを加えれば、さらに「追いエネルギー」。アレンジ自在のお好み焼きは老若男女の強い味方です！