

～アレルギー

対応シリーズ～ 小麦・卵を使わない

お好み焼き



【1枚あたりの栄養量】

エネルギー 379kcal 塩分 1.8g

【材料(2枚分)直径15cm】

* キャベツ	1/8玉(100g)
* 長ねぎ	1/3本
* 紅しょうが	大さじ1
* 長いも	約3cm(60g)
* 豚ももスライス	4枚
* 片栗粉	100g
* 水	100ml
* 塩	少々
* サラダ油	大さじ1
* お好み焼き用ソース	大さじ1
* 青のり	適量
* かつおぶし	適量

A {



【作り方】

- ① キャベツ、紅しょうがは粗みじん切り、長ねぎは小口切り、長いもは1cm角切りにします。
- ② ボウルにAを入れ混ぜ合わせた後、①を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ 熱したフライパン(ホットプレートの場合180～200℃)にサラダ油をひきます。
- ④ ③の生地(半量)を丸く広げ(直径15cm)中火で3分焼いた後、その上に豚肉を広げ乗せへらでひっくり返します。弱火～中火で3分ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑤ ふたをとって竹串などで生地をさして、くっついてこなければ焼き上がりです。
※お好みで両面の焼き加減を調整してください。豚肉はしっかり火を通してください。
- ⑥ お皿に盛りつけてソース、青のり、かつおぶしをかけてお召し上がり下さい。

* 栄養士MEMO *

小麦粉・卵を使用していないお好み焼きです。
アレルギーのある方も安心して召し上がることが出来ますので、どうぞ献立のご参考になさってください。長いもを角切りにして入れることでサクサクとした食感を楽しめます。
中にいれる具材をツナやコーンに変えてアレンジもできます。
※お好みソースには小麦が使用されているものがありますので、アレルギー表示をご覧ください。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士