

目黒やすだ内科クリニック監修 おからの好み焼き風

普通のお好み焼きに比べて、糖質量 1/3！もちっとした新食感で、お好み焼きの味を満喫してください☆

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

1人分

低糖質レシピ おからの好み焼き風

材料

作り方

おから 100g
豚ロース 1枚
片栗粉 大2
青ねぎ 10g
卵 1個
桜海老 10g
和風だしのもと 小1
マヨネーズ 大1
中濃ソース 小1
青のり 小1/2
かつおぶし 小1

- 1、おからはボールにいれて、ぼろぼろになるまで崩す
- 2、卵を割り入れて、片栗粉、みじんぎりしたネギ、桜海老、だしのもとをいれてよく混ぜる
- 3、フライパンを熱し、豚ロースを焼いて、その上に（2）を丸くなるようにのせる
- 4、軽く焦げ目がつき、裏返せる固さにまで火が通ったら、裏返す
- 5、同様に軽く焦げ目がついたら出来上がり

糖質

20g

塩分

2.7g

食物繊維 12g！

☆この量↑、一日の必要量の2/3量☆

キャベツを入れると、生地がもろくなってしまいますので、キャベツのふわふわ感がないのですが、味はお好み焼きの味なので、ぜひお試しください

