



糖質控えめ！おかずになる豆腐のお好み焼き

生地を小麦粉から豆腐に変えることで、タンパク質が豊富に！口当たりがやわらかいので、育ち盛りのお子さんにもタンパク質が不足しがちな高齢の方にも美味しく召し上がっていただけます。小麦粉を使わないので、高めの血糖値が気になる方にもお薦めです。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	488kcal
タンパク質	22.2g
脂質	35.7g
炭水化物	22.6g
食塩相当量	3.0g



材料 (4人分)

- 木綿豆腐……………400g
- 豚バラスライス……………200g
- キャベツ……………200g
- 卵……………3個
- a) 片栗粉……………大さじ6
- 塩……………小さじ1
- かつお節……………1パック (3g)
- 素干しエビ……………大さじ4 (6g)
- ごま油……………大さじ1
- b) ソース……………大さじ4
- マヨネーズ……………大さじ2
- c) かつお節……………1パック (3g)
- 青のり……………大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wの電子レンジで2分加熱し、水を切る。豚肉は1/3量を5mm角に切る。残りは5cmくらいの長さ切る。キャベツは粗めのみじん切りにする。
- ② ボウルに木綿豆腐を入れ、泡立て器でつぶした後、ペースト状になるまでしっかり混ぜる。卵を割り入れ、豆腐となじむまで混ぜたらa)を入れ、均一になるようさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②に5mm角に切った豚肉、素干しエビ、キャベツを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを中火で熱しごま油を引く。③を10cm程の大きさに広げて入れ、5cmの長さに切った豚肉を2、3切れのせて、生地に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ ひっくり返したらふたをして、裏にも焼き色が付き、生地に火が通るまで焼いたら皿に取り出す。
- ⑥ b) を混ぜ合わせたものを塗り、c) をかける。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 小麦粉が入らない分、崩れやすいので、ひっくり返しやすいよう小さ目にし、焼き色が付くまで触らずに焼くのがポイントです。
- ★ 小麦粉を使わず少量の片栗粉にすると、糖質を約1/3に減らせます。糖質量を制限していない方は、ご飯と一緒におかずとして食べるのもお薦めです。
- ★ 干しエビ、かつお節、青のりなど乾物を使うことで香ばしさとうま味が増し、カルシウムやビタミンD、マグネシウムなどの補給もできます。
- ★ MOA中濃ソースは野菜を加熱せず酵素分解で作られており、香り高くうま味が強く、別格の美味しさ。一般的なソースと異なり、後味がさらりとして料理の美味しさを引き立てる逸品です。

使用したMOA自然食品

豚バラスライス (冷凍) / もめんとうふ (煮しぼり) / 平飼いたまご / 片栗粉 / 塩 / 海苔 / かつおぶし削り / ごま油 / 中濃ソース / マヨネーズ



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>