

もちで広島お好み焼き風

主食・主菜・副菜がバランス良くとれる 1 皿です。そばの代わりに大量のキャベツを入れ油も少量にしたため通常の広島お好み焼きよりカロリー控えめです。もちに含まれるレジスタントスターチ、肉、キャベツの組み合わせでゆっくり消化されるため血糖値の急上昇が気になる方の朝食や昼食、腹持ちを良くして減量したい方におすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 17.9g 炭水化物 57.3g

● 材料（1人分）

・切りもち	2 個(100g)	・油	小さじ 1
・豆板醤	小さじ 1	・かつお節	2g
・千切りキャベツ	80g	・青のり	小さじ 1
・豚もも肉薄切り	75g	・ポン酢しょうゆ	小さじ 2
・卵	1 個		

● 作り方

- ① 切りもちを縦半分に切り、横に立てて半分にスライスします。（もち 2 個で短冊状のスライスが 8 つできます）
- ② トースターの鉄板にシリコン樹脂加工のアルミホイルを敷き、その上にもち同士を隙間なく並べてトースターでくっつくまで焼きます。（※④で上に千切りキャベツの山をのせるため、のりやすい形に並べます）
- ③ 熱したフライパンに油をひき②を入れて弱火にし、フライ返しで押しながら食パンくらいの大きさに広げます。
- ④ 広げたもち生地の上に豆板醤を塗り、その上に千切りキャベツを山になるようにのせます。
- ⑤ キャベツの山に豚肉の薄切りをラップするようにかぶせ、フタをして弱火で 12 分焼きます。
- ⑥ 端に寄せてフライパン半分にスペースをつくり、卵を割り入れてフライ返しで混ぜながらフライパン半分に広げ、隣の山をフライ返しで持ち上げて半熟卵の上にひっくり返し、豚肉と卵をくっつけます。
- ⑦ フタをして弱火で 3 分焼きます。皿に盛りつけ格子切りにし、かつお節、青のり、ポン酢しょうゆをかけてできあがり。（豆板醤をかつお節、ポン酢しょうゆをソースに変えてもおいしいです）

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局