大豆粉を使ったお好み焼き

小麦粉を使わないので、糖質が減らせます

準備時間

分

調理時間

20
分

分量

1
人分

材料

大豆粉	30ｇ
山芋	20ｇ
卵	25ｇ
だし汁	100cc
キャベツ	150ｇ
豚バラ肉	30g
イカ	20ｇ
青ネギ	20g
紅生姜	5ｇ
油	小さじ 1

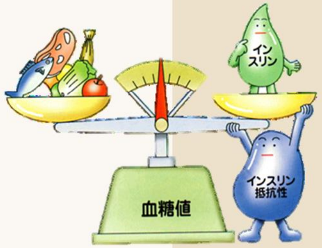
＊ソース
＊マヨネーズ
＊かつお節
＊青のり

＊はお好みに合わせて調整してください

炭水化物	21.9ｇ
食物繊維	7.6ｇ

作り方

1.山芋はすりおろし、キャベツは千切りに、青ネギは小口切り、豚肉、イカは食べやすい大きさに切る。
2.材料をボウルに入れてよく混ぜる。
3.フライパンに油をひいて、2を流し入れ、両面をよく焼く。
4.お好みで、ソースやマヨネーズをつける。



栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

410	カロリー	
26.8	たんぱく質	グラム
24.3	脂肪	グラム
14.0	糖質	グラム
1	塩分	グラム

各数値は（＊）ソース類を含まずに計算