

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『お好み焼き』

レシピ提供：浜特別養護老人ホーム
1人分：490kcal 食塩相当量1.3g



【材料(4人分)】

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| ・キャベツ | 400g | ・★濃いめのかつおだし | 200cc |
| ・白ねぎ | 80g | ・小麦粉 | 150g |
| ・豚バラ肉 | 160g | ・油 | 大さじ2 |
| (お好みの具材でOK) | | ・ソース | 大さじ4 |
| ・卵 | 4個 | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| | | ・青のり、かつお節 | 適量 |

【作り方】

- ① キャベツは粗みじん、白ねぎは輪切りする。
- ② 豚バラ肉(お好みの具材)は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ボウルに小麦粉とかつおだし200ccを入れ混ぜる。
- ④ ③に卵と①を入れ混ぜ、フライパンに油をひいて焼く。豚バラ肉(お好みの具材)をのせ、弱めの中火で5分程度焼いて裏返したあと、蓋をしてもう片面を5分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがれば、ソース・マヨネーズを塗り、青のり、かつお節をトッピングして完成。

(※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。)

★濃いめのかつおだしの取り方★

水300ccを火にかけ、沸騰直前にかつお節10gをいれ、沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだらペーパータオルを敷いたザルなどでこす。



レシピ提供：浜特別養護老人ホーム
試作協力：浜特別養護老人ホーム 管理栄養士 中原さん(中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田南校区 中井さん(左)、渡辺さん(右)



【減塩ポイント】

- ・市販のお好み焼き粉は便利ですが、濃いめにだしを取り、小麦粉と合わせて作ると減塩につながります。
- ・トッピングの青のりやかつお節の風味でさらにおいしく減塩！