食のチカラ
オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生
フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート

糖質オフ♪
小麦粉不使用

豚挽き肉でお好み焼き

材　料（1個分）

豚挽き肉 …… 100g
千切りキャベツ …… 100g
卵 …… 2個
ソース …… 適量
マヨネーズ …… 適量

【A】
顆粒かつおだし …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1/2

お好みで最後に鰹節、青のりをトッピングするのもオススメ☆

作り方

① ボウルに豚挽き肉と卵1個を入れてよく混ぜる。さらに【A】を加え、キャベツと卵1個を入れて混ぜ合わせる。

② フライパンに油を引いて熱し、①を流し入れる。形を整えてから蓋をし、中火で2分ほど蒸し焼きにする。

③ ②をひっくり返して蓋をし、約5分中火で蒸し焼きにする。

④ 真ん中がふっくら盛り上がってきたら火を止め、皿に盛り付ける。

⑤ ソース、マヨネーズ、お好みで鰹節、青のりをトッピングして完成！

小麦粉を使っていないため、片面を焼いた時点ではまだ型崩れしやすいので、ひっくり返すときに注意してね！

ITOKU　GRAN MART