

Obako In Okonomiyaki

Fellow Food Health Care



低糖質！

オオバコ入りお好み焼き

11月号

No.1

小麦粉不使用！ふわふわ食感！

作成時間.....20分

■2人前

カロリー.....994.6kcal

塩分.....2g

糖質.....12.3g

■材料 2人前

木綿豆腐.....150g

ツナ缶.....35g

冬キャベツ.....100g

長芋.....30g

豚バラ肉.....80g

卵.....1個

オオバコ.....小さじ1/2(1g)

花かつお.....2パック(6g)

青のり.....少々

オリーブオイル.....小さじ1

♡マヨネーズ.....50g

♡減塩醤油.....小さじ1

♡ラカントs液体.....小さじ1/2

■作り方

- 1 豆腐の水切りをします
キッチンペーパーに包み
600wのレンジで2分加熱する
- 2 キャベツは千切りにし、長芋はすりおろす
- 3 ポウルに“1”と“2”と卵とオオバコとツナと
花かつお1パック(3g)を入れて
よく混ぜて生地を作る
- 4 フライパンを熱し、オリーブオイルを
ひき、“3”の生地を丸くのばして、豚肉を
生地の上のせて焼く
- 5 焼き色が付いたらひっくり返して
裏面にも焼き色を付ける
火が通ったらお皿に盛り付ける
- 6 ♡の調味料を混ぜ合わせたソースをかけて
花かつおと青のりをトッピングする

■管理栄養士のワンポイント栄養学

キャベツの主な栄養素は、ビタミンC
ビタミンK・ビタミンU・カリウムです。
特に、ビタミンCの含有量は豊富で外葉を
1枚食べるだけでレモン1個分のビタミンCが
摂取できると言われています。
ビタミンCには、強力な抗酸化作用があります。
身体に有害な活性酸素から細胞を守ってくれます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



普通のお好み焼きだね！
これで低糖なの？
とても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■シェフからのワンポイントアドバイス

“3”の工程では生地をしっかりと混ぜてください
生地全体にオオバコや卵が馴染むことで
もちもちでふわふわな食感に仕上がります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

Novembre
2016