

メニュー

- ・ お好み焼き (オープンバージョン)
- ・ もずく酢
- ・ 味噌汁 (きのこ)
- ・ チョコプリン風



材料 (1人分)

< お好み焼き >

豚モモスライス	…	50g
キャベツ	…	250g
小麦粉	…	60g
水	…	100 cc
かつお粉	…	2g
サラダ油	…	0.5g
中濃ソース	…	15g
だし	…	20g
コショウ	…	適量
片栗粉	…	適量
かつお節	…	1g
青のり	…	適量

< 味噌汁 >

えのき	…	20g
エリンギ	…	20g
しめじ	…	20g
青葱	…	5g
味噌	…	5g
だし	…	100 cc

< もずく酢 >

乾燥もずく	…	1.5g
しょうが	…	2g
だしわりぼんず	…	5g

< チョコプリン風 >

ピュアココア	…	3g
ヨーグルト (無糖無脂肪)	…	30g
絹ごし豆腐	…	30g
マービー顆粒	…	5g
粉寒天	…	1g
水	…	20g
いちご	…	1粒

エネルギー	534kcal
炭水化物	86.3g
たんぱく質	26.9g
脂質	12.0g
塩分	2.0g
食物繊維	11.9g

< 作り方 >

お好み焼き オープンバージョン

- ① オープンを 250 度に予熱しておく。
- ② 規定量の小麦粉、水、かつお粉を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパン(テフロン加工)に油を薄く塗り、約半分の②を薄くのばし焼く。
- ④ 鉄板にオープンシートをひき③を置きその上にキャベツ豚肉の順に置き残った②をかける。
- ⑤ 250 度に温めたオーブンに④を入れ 10 分ほど加熱、裏返して再度 10 分程度焼く。
- ⑥ 鍋に中濃ソース、だしを混ぜ合わせ加熱しコショウで味をととのえ片粉でトロミをつける。
- ⑦ ⑤に⑥とお好みでかつお節やおのりをかける。

チョコプリン風

- ① 粉寒天を分量外の水でふやかしておく。
- ② 絹ごし豆腐は茹でて水をきっておく。
- ③ ザルにクッキングペーパーを敷きヨーグルトを入れ水切りする。
- ④ 分量の半分の水にココアを練り混ぜる。
- ⑤ 残った半分の水で①を煮溶かし④を混ぜる。
- ⑥ ②と③をミキサーで滑らかになるまでミキシングする。
- ⑦ ⑤と⑥を合わせ型に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 固まった⑦とフルーツを器に盛り付ける。

ひとくちメモ

大阪府民の 4 人に 1 人は毎日主食の重ね食べをしています。
(大阪版健康・栄養調査結果(速報版)より)

主食の重ね食べの問題点はどこでしょうか？
「うどん + 丼」、「ラーメン + チャーハン」、「お好み焼き + 焼そば」、
「パスタ + ピザ」など主食を 2 種類同時に食べる事は外食などでよくあります。

食べすぎにもなりますが、野菜摂取不足(ミネラル、ビタミン、食物繊維不足)や塩分の過剰摂取にもなります。注意が必要ですね。