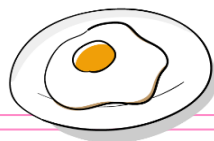


お好み焼き風卵焼き



お正月でおせちなどのごちそうを食べすぎていませんか。今回は当院の選択メニューで人気があるこちらのメニューを紹介します。卵焼きなので、小麦粉は使用しており、キャベツが多いのでヘルシーに食べることができます。



健康のPoint!

卵はたんぱく質の補給源となる食品の一つです。卵黄には脂溶性のビタミンAやビタミンEが含まれており、抗酸化作用があるため、老化予防に役立ちます。また、卵白にはビタミンB2が豊富です。エネルギー代謝をサポートする働きがあるため、体が疲れているときは補給することで回復を促します。

キャベツには卵に含まれていないビタミンCや食物繊維が含まれています。ビタミンCは卵と同様に抗酸化作用があり、食物繊維には便秘解消効果、食後血糖値の上昇を緩やかにする作用などがあります。また、ビタミンUと呼ばれる栄養素が含まれており、別名キャベジンとも呼ばれています。胃粘膜の修復に作用し、荒れた胃の粘膜を正常に整える働きがあります。

【材料(2人分)】

キャベツ	100g
山芋	40g
豚肉	30g
コーン	30g
卵	2個
だし汁	20g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2
たこ焼きソース	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1と1/2
かつお節	1g
紅生姜	10g
青のり	適量

【調理のPoint】

Point①

生地がやわらかいので裏返すときは慎重に。少量ずつ焼いたほうが返しやすいです。

Point②

お好みでシーフードミックスなどを入れてもおいしいです。

【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 193kcal
たんぱく質	: 12.6g
脂質	: 11.0g
食物繊維	: 1.8g
塩分	: 1.0g

【作り方】

- ①キャベツを千切りにして、山芋をすりおろします。豚肉を一口大に切ります。
- ②①の材料をボールに入れ、コーン、卵、だし汁、醤油、砂糖、みりん、酒を加えしっかり混ぜます。
- ③フライパンに薄くサラダ油をしき、②で混ぜた生地を弱火でじっくり焼いていきます。この時、フライパンの蓋は閉めておきます。
- ④生地が焼けてきたら、裏返して反対の面を同様に焼いていきます。
- ⑤両面が焼けたら、フライパンから生地を取り出したたこ焼きソース、マヨネーズ、かつお節、紅生姜、青のりをトッピングして完成です。