

味だけじゃない、からだにもおいしい

おおさかEXPOヘルシー焼き



V: 野菜 (Vegetable) 120g以上
O: 油 (Oil) 脂肪エネルギー比率 30%以下
S: 塩 (Salt) 食塩相当量 3.0g以下



大阪府では、府内の企業・大学・研究機関・自治体等と「食のまち大阪 食環境共創ミーティング」を開催し、産官学連携した取組の一つとして、このヘルシーなレシピを考案しました。

レシピ作成: 大阪市・熊取町・田尻町・国立健康栄養研究所・大阪府

材 料 (◎大阪産)

【お好み焼き】(2人分)

キャベツ	100g
小松菜 ◎ 	100g
たこ ◎ 	100g
卵	1個
薄力粉	60g
片栗粉	60g
牛乳 (雪印メグミルク®)	40g
水	60g
和風だしの素 (味の素®)	小さじ2
油	小さじ2

【トマトのカレーソース】(4人分)

カレールウ (江崎グリコ®)	1かけ
トマト	100g

【トッピング】(2人分)

マヨネーズ (キューピー®)	小さじ2
かつおぶし	0.8g

()はミーティングへの参加企業です

作り方

- 1 キャベツ・小松菜を粗みじん切りに、たこを輪切りにする。
- 2 ボウルに卵、薄力粉、片栗粉、牛乳、水、和風だしの素を加えて混ぜる。
- 3 2にキャベツと小松菜を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、たこをのせ、その上に生地を4等分し、円形に広げる。蓋をして弱火で2分、上下を返して3分ほど焼き、中まで火を通す。
- 5 (カレーソース)
カレールウとみじん切りにしたトマトをボウルに入れ、ラップをかけて600wで30秒加熱する。いったん混ぜてから再度600wで30秒加熱してよく混ぜる。
- 6 4に5とマヨネーズをぬり、仕上げにかつおぶしをのせる。

大阪といえば、「お好み焼き」

このレシピでは、無理なく野菜がたっぷり
とれて、自然に栄養バランスばっちり。
カレーソースもトマトとの相性も抜群。
旬の野菜に替えてもおいしくいただけますよ。



今回使用した食材はこちら



栄養価(1人分)

エネルギー	409kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	13.1g
脂肪エネルギー比	29% ★
炭水化物	57.3g
食塩相当量	2.5g ★
野菜量	150g ★
栄養プロファイリング評価※	5 (満点!) ★

※栄養プロファイリングの詳細についてはこちら
<https://www.nibn.go.jp/eiken/npmj/>