



🍴 材料 (2枚分)

1. 小麦粉……………50g
2. おからパウダー……………50g
3. キャベツ……………40g
4. タマネギ……………30g
5. 卵……………1 個
6. だし汁：だしの素 3g (無塩) + 水 250cc 塩 0.5g
7. 豚バラ肉 (薄切り) ……50g
ソース など 適量



🍴 作り方

- a. 1. と 2. を混ぜておく。
 - b. 3.4. を刻み、だし汁に加え、卵を溶いて混ぜておく。
 - a. に b. を 1/3 ずつ加えよく混ぜる。
- フライパンで焼く。豚バラを乗せ、裏返して更に焼き、できあがり。



お好み焼きの具はお好みで。だし汁はかなり薄味ですので、塩は適宜加減してください。



おからパウダーの栄養 100g 当たり

エネルギー 333kcal、タンパク質 23.1g、脂質 13.6g、
糖質 2.3g、食物繊維 43.6g
日本食品成分表 2020 年版 (八訂)

おからは大豆の豆乳を絞った残りかすではありますが、以外とタンパク質があります。もちろん低糖質であり、食物繊維 (主に不溶性) は豊富でおすすめです。

おからパウダーを使ったレシピはネットで調べると多数あります。お好み焼きも小麦粉を使用せず、全部おからパウダーとか (形が崩れやすいらしい)、小麦粉の代わりにオートミールを使用したものとか色々ありますので、いろいろ試してみてください。



この「健康レシピ」は、糖尿病患者様向けとなっておりますが、糖尿病が気になる方や健康のための食事管理をされている方にもおすすめのレシピとなっております。