



綾循レシピ



おから好み焼き



食欲の秋ですね。
 つい、美味しいものが多い秋は食べ過ぎてしまう方も
 いらっしゃるかと思います。
 そんな時に、通常の小麦粉で作るお好み焼きに比べて糖質をぐっと減らすことができるお好み焼きは
 いかがでしょうか。
 実はソースは野菜などのうまみ成分がぎゅっと濃縮されているため、減塩調味料ともいえます。ぜひ
 お試しください。



材料

- お好きなお好み焼きの具
今回はキャベツ1/10、えび30g、あさり30gとしています
- かつおだし 小さじ1/3
- おから 50g
- 山芋 20g
- 卵 1個

- ソース 大さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ1
- 鰹節 適量
- 青のり 適量



作り方②

- フライパンで火が通るまで両面焼きます。



作り方①

- 具材を食べやすい大きさに切ります。
- ボウルに卵を割り、おから・だし・山芋・切った具材を入れ混ぜます。



お皿に盛って、ソース・マヨネーズ・かつお・青のり等トッピングします。

生地にしっかりとだしが効いているためトッピングのソースやマヨネーズは少量でもおいしくいただけます。

生おからではなく、おからパウダーで作成する場合は、生地をみて水分を追加してください。

