



おなかも満足！しっとりお好み焼き



お好み焼き粉と日清MCTパウダーをまぜると、しっとりした仕上がりのお好み焼きになります。具材はお好みでお楽しみください。

エネルギー
(1枚分)
718kcal

たんぱく質
(1枚分)
19g

塩分
(1枚分)
3.5g



加えて1枚分 **100kcalアップ!** しました！

材 料 2枚分

市販のお好み焼き粉	100g
日清MCTパウダー	27g(大さじ6)
卵	1個
水	120ml
キャベツ	200g
揚げ玉	15g
紅しょうが	10g
小エビ	5g
豚ばら肉	100g
日清サラダ油	9.6g(小さじ2)
ウスターソース	36g(大さじ2)
日清マヨドレ	24g(大さじ2)
かつお節	適宜
青のり	適宜

作 り 方 調理目安時間：30分

- 1 キャベツを千切りにします。
- 2 ボウルにお好み焼き粉と日清MCTパウダーをまぜてから、卵、水を加えてまぜ合わせます。
- 3 ②に①と揚げ玉、紅しょうが、小エビを加えて、さっくりとまぜ合わせます。
(豚ばら肉は、焼く際に生地の上に広げてのせます。)
- 4 220℃に熱しておいたホットプレート、またはフライパンに日清サラダ油を薄くひき、生地の裏面がきつね色になるまで焼きます。
- 5 裏返した面もきつね色になるまで焼き、再び表に戻したらできあがりです。ウスターソース、日清マヨドレを塗り、お好みでかつお節、青のりなどをかけてどうぞ。

レシピに
使っている
商品



日清MCTパウダー



日清マヨドレ

作り方の Point

- 日清MCTパウダーをお好み焼き粉にまぜて使うと、しっとりとおいしく仕上がります。
- 日清MCTオイルでつくる時は、日清MCTオイルを日清マヨドレやソースなどの調味料に少量ずつまぜて仕上げに塗ります。
目安量：調味料3に対して日清MCTオイル1

栄養の Point

- 食事のたんぱく質を気にされている方は、肉を半分に、お好み焼き粉を低たんぱくの小麦粉に代えて、水の代わりにだし汁を使うと、1枚あたりたんぱく質量が14g、エネルギーが624kcalとなります。

栄養成分

おなかも満足！しっとりお好み焼き (1枚分あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
718	19	45.3	56.7	1,371	3.5	9.8

※栄養成分は、日清MCTパウダーを使った場合の値を表示しています。

🖨 レシピを印刷する

✉ レシピをメール送信する

◀ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

👍 いいね! 0

🔖 ブックマーク 0

🐦 ツイート 0

👥 g+ 0

📞 LINEで送る