

# 長いもとキャベツのフワフワ焼き



上手に摂ろう  
～ 脂質と塩分 ～

## 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー190kcal ■たんぱく質 4.4g ■脂質 13.4g ■食塩相当量 1.2g

### 材料(4人分)

- ・長いも 100g
- ・キャベツ 150g
- ・卵 1個
- ・和風だしの素 1/2本(3g)
- ・片栗粉 大さじ2杯
- ・ベーコン 2枚
- ・サラダ油 大さじ1杯
- ・ソース、マヨネーズ 適宜

### 献立のヒント

長いもとキャベツのフワフワ焼き、トマトサラダ、冷奴



### 作り方

- ① 長いもは皮をむいて、ポリ袋に入れて少し形が残る程度に麺棒で叩きます。キャベツは千切りにします。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、長いも、和風だしの素、片栗粉を加えよく混ぜます。さらにキャベツを加えしっかりと混ぜます。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ4枚焼きます。それぞれにベーコンを半分切ったのせます。
- ④ 下面が焼けたら裏返し、ふたをして、弱火で火を通します。仕上げに強火でベーコンをカリッとさせたら、器に盛り、お好みでソース、マヨネーズをかけて出来上がりです。