

## とんぺい焼き



## ポイント

- ・卵1個でボリュームたっぷりのオムレツ風になります。
- ・キャベツだけで作るよりも、もやしを加えているのでカリウムを抑えられます。

## 材料（1人前）

豚ばら肉	20g
キャベツ	40g
もやし	40g
油	小さじ1 (4g)
塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々
卵	1個 (50g)
片栗粉	小さじ1/3 (1g)
水	小さじ1 (5g)
お好み焼きソース	20g
マヨネーズ	10g
かつおぶし	少々

## お料理の下準備

- ・キャベツは千切りにし水にさらす。

## 栄養価

エネルギー	313 kcal	たんぱく質	11.5 g
カリウム	287 mg	食塩相当量	1.6 g
リン	154 mg	水分	136.6 g

## 作り方

- ① 豚ばら肉は2cm幅に切っておく。
- ② フライパンに油半量をしき、豚肉を炒める。千切りのキャベツ、もやしを加えて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ 卵を溶き、水溶き片栗粉を加え混ぜる。
- ④ 別のフライパンに油半量をしき、③の卵液を流し薄く広げる。②で炒めた具をのせ、オムレツのように巻いていく。
- ⑤ お皿に盛り、お好みソースとマヨネーズをかけ、かつおぶしを振りかける。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。