●そうめんの簡単お好み焼き

エネルギー
525 kcal
たんぱく質
19.2g
カリウム
311mg
リン
217mg
食塩相当量
1.4g

ポイント

- 中に豚肉、卵、キャベツを入れることで１品でバランス良く食べる事ができます。
- そうめんには塩分が多く含まれており、茹でても塩分は 0g にはなりません。
  副菜で塩分の多い料理を重ねないようにしましょう。
- 今回のお好み焼きは長芋を使用していないので、カリウムを抑える事ができます。

＜材料（１人分）＞

そうめん（乾）･･･50g
キャベツ･･･40g
豚ばら肉･･･40g
卵･･･60g（Mサイズ１個）
油･･･適量
ウスターソース･･･7.5g（小１と１/4）
ケチャップ･･･6.3g（小１と１/4）

マヨネーズ･･･4g（小１）

１、キャベツは千切りにして水にさらす。
　豚ばら肉は３等分に切り、焼き色が付くまで焼き、一旦取り出す。
　そうめんは既定の時間茹でる。
２、そうめんの半量をフライパンに広げ、水気を絞ったキャベツを乗せ、真ん中に卵を割り入れる。
　先ほど焼いた豚ばら肉を上に並べ、残りのそうめんで蓋をするように乗せる。
３、焼き色が付いたらひっくり返し、反対面も焼く。
４、ソースとケチャップを合わせてソースを作る。
５、焼けたら皿に出し、４のソースを塗り、最後にマヨネーズをかける。

偕行会愛知　管理栄養士