

阿波風お好み焼き



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
468	27	11.9	60.8	79	2.1



材料と分量（2人分）

米粉	100g
豆乳	150cc
卵	1/2個
きゃべつ	80g
竹ちくわ	1/2本
金時豆(甘煮)	50g
いか	40g
サラダ油	小1
お好みソース	大1強
マヨネーズ	小2
削り節	少々
あおのり	少々
紅生姜	少々

〈作り方〉

- ① ボールに卵と豆乳を混ぜ、米粉を加える。
- ② キャベツはせん切り、竹ちくわは小口切り、いかはひとくち大に切る。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の1/2を流す。
- ⑤ 表・裏を香ばしく焼く。
- ⑥ お皿に盛って、ソースとマヨネーズをかける。
好みで 削り節・あおのり・紅生姜をかける

米粉を豆乳で溶いてみました。
具材は阿波の竹ちくわと金時豆です！

〈料理のポイント〉

小麦粉と違って、少し歯応えがあり、噛み締めると甘味を感じます。
ふるいにかけてなくても、さっと液体となじみダマができません。

