

ヘルシーお好み焼き



調理時間

30分

カロリー

293kcal/人

材料

(4人分)

絹ごし豆腐	200g
卵	3個
キャベツ	200g
豚バラ薄切り肉	150g
桜えび	10g
小麦粉	大さじ2
ほんだし®	小さじ山盛り1 (4g)
塩	少々
こしょう	少々
「ピュアセレクト® コクうま® 65カロリーカット」	大さじ1
青のり	適量
削り節	適量
紅しょうが	適量

作り方

- 1 豆腐は軽く水気をきる。キャベツは太めのせん切りにする。豚肉に軽く塩、こしょうを振る。
- 2 豆腐、卵、小麦粉、「ほんだし®」、「コクうま®」をボウルに入れ、よく混ぜる。桜えび、キャベツも加えてざっくり混ぜる。
- 3 ココットの底に豚肉を敷き、(2)の生地を流し入れる。
- 4 蓋をしてグリルに入れる。「ココット・タイマー設定16分」にセットし加熱する。
- 5 食べやすく切り分けて器に盛り、青のり、削り節を散らし、紅しょうがをのせる。

豚肉は底に敷いて焼き縮みを防ぎます。ココットで焼けば、中はふんわり、表面には程よい焼き色がつきます。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ 小麦粉の代わりに豆腐を使うから糖質オフ！カロリーダウン！

監修 AJINOMOTO CO.