



簡単・ヘルシーレシピ



ソラ豆に含まれるマグネシウムは、全身の細胞で代謝を促すミネラルの一種で、神経伝達物質やエネルギー、たんぱく質の生成など生命活動に重要な多くの役割を果たしています。旬の食材は栄養価も高いので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

VOL.148

野菜たっぷりお好み焼き

1人分の栄養価 エネルギー360kcal、食塩相当量2.3g

材料(4人分)

ソラ豆……………正味100g
キャベツ……………400g
ニンジン……………100g
ダイコン……………100g
干しエビ……………10g
お好み焼き粉……………200g
長芋……………200g
卵……………2個
水……………300ml
油……………大さじ2
お好みのソース……………20g

作り方

- ①ソラ豆を3分程ゆで、粗熱が取れたら薄皮をむく。
- ②キャベツ、ニンジン、ダイコンを千切りにする。
- ③長芋をすりおろしたら、ボウルに入れ、お好み焼き粉、卵、水を加え混ぜ合わせ、生地を作る。
- ④③に①、②の具材を加え、混ぜる。
- ⑤フライパンに油を引き、中火～弱火で両面を5分ずつ焼いて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

