# 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 小麦粉の変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.