

投稿日：2025/12/25

粉ものなのに粉なし！
お好み焼き

主食

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①キャベツにはカリウムが豊富！

キャベツに含まれるカリウムは、体内の塩分を排出する働きがある重要なミネラルです。手軽に作れるので、普段外食が多い方や忙しい方にもおすすめのレシピです！

②ビタミンB1が豊富なレシピ！

レシピに使用している豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれます。糖質を効率よくエネルギーに変える力をサポートしてくれるため、疲れを感じるときにもぴったりです。

栄養成分(1食分)

| | | | | | |
|-------|---------|------|-------|--------|--------|
| エネルギー | 294kcal | 炭水化物 | 11.8g | 塩分 | 1.2g |
| たんぱく質 | 12.7g | 糖質 | 9.0g | カリウム | 460mg |
| 脂質 | 22.9g | 食物繊維 | 2.8g | ビタミンB1 | 0.25mg |

作り方

1

Aをボウルに入れて混ぜる。



2

フライパンに油を熱し、豚バラを並べて色が変わるまで軽く焼く。



3

豚バラの上に①を丸く流し込み、中火で2～3分焼く。



4

片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で2～3分焼く。トッピングをかけて出来上がり！



疲労 血管年齢 血圧 便秘 女性のお悩み 肌

材料(1食分)

| | | | |
|------------|------|--------|-------|
| A) 千切りキャベツ | 150g | 豚バラ肉 | 3枚 |
| A) 卵 | 1個 | サラダ油 | 大さじ1 |
| A) 白だし | 小さじ1 | ★トッピング | お好みで* |
| A) 水 | 大さじ1 | | |

※お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、鰹節



食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい