



投稿日：2025/12/25

じゃがいもを使わない！ 揚げない肉じゃが風 スコップコロッセ



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



主菜

①おからパウダーで食物繊維が豊富に！

おからパウダーや大豆製品には食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

②たんぱく質は皮膚・毛髪などを作るもと！

レシピに使用している大豆製品はたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの構成成分として欠かせない栄養素です。卵類・肉類・豆類などに多く含まれます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	223kcal	炭水化物	20.4g	塩分	2.3g
たんぱく質	15.7g	糖質	12.9g	カリウム	475mg
脂質	14.2g	食物繊維	7.5g	ビタミンB1	0.5mg

作り方

1

木綿豆腐をつぶし、おからパウダーと混ぜておく。
フライパンに油を熱し、合いびき肉を炒める。
火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎを加える。



2

玉ねぎに火が通ったらAを加え炒める。
そこへ、おからパウダーと木綿豆腐を混ぜたものを
加えて炒める。



3

最後に豆乳を加え、かたさを調節しながら混ぜる。



4

グラタン皿に盛り、上にパン粉を振りかけたら
トースターで3分程度焼く。
パン粉がこんがりしたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

おからパウダー	30g	A) ラカントS顆粒	大さじ1
木綿豆腐	20g	A) しょうゆ	大さじ1
合いびき肉	100g	A) 和風顆粒だし	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	調整豆乳	50ml
オリーブオイル	小さじ1	パン粉	適量



カロリーや糖質が気になる方に



ラカントS顆粒

Check

- 甘い食べ物が好き
- カロリーが気になる
- 糖質が気になる

こんな方へ
おすすめ

POINT 1

100%植物由来で
カロリーゼロ



POINT 2

砂糖と同じ甘さで
使いやすい



POINT 3

加熱しても
甘さそのまま



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい