



投稿日：2025/12/25

包丁いらず！ チーズが決めてのふわふわ焼き



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キャベツで食物繊維が摂れる！

キャベツに含まれている食物繊維には、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サラダチキン・豆腐・卵でたんぱく質UP！

このレシピではたんぱく質を約20g摂ることができます。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	255kcal	炭水化物	11.0g	塩分	1.5g
たんぱく質	20.8g	糖質	8.9g	カリウム	420mg
脂質	15.6g	食物繊維	2.1g	ビタミンB1	0.2mg

便秘

血管年齢

骨

血圧

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

サラダチキン	50g	油	大さじ1
A) 千切りキャベツ	150g	ミックスチーズ	60g
A) 絹豆腐	150g	お好み焼きソース	適量
A) 白だし	小さじ1		
A) 卵	1個		
A) 片栗粉	小さじ2		

作り方

1

サラダチキンをほぐしておく。

Aとほぐしたサラダチキンをボウルに入れ混ぜ合わせる。



2

フライパンに油を熱し、チーズを丸くひく。

その上に①をのせ、チーズがこんがりするまで焼く。



3

②の表面にチーズをのせ、ひっくり返してさらに焼く。

両面ともこんがりしたら、

お好み焼きソースを添えて完成！



※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。

食後の血糖値が気になる方におすすめ



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

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。