

病院食を自宅で簡単に!

お好みキャベツ

フワフワで
低カロリーの
お好み焼き風

小麦粉を使わないのでヘルシーなお好み焼き風になります。



栄養価(1人分)

エネルギー 124kcal

たんぱく質 7.6g

炭水化物 5.5g

脂質 7.6g

食塩 1.1g

材料(1人分)

卵 1ヶ

キャベツ 60g

ネギ 5g

塩 0.5g

ごま油 1cc

マヨネーズ 2.5g

とんかつソース 5cc

花かつお 0.5g

青のり 0.5

作り方

- 1、卵を割り、キャベツは太めのせん切り、ネギは小口切りにし、キャベツは炒めて水分をとばす。
- 2、炒めたキャベツに溶き卵、塩、ネギ、ごま油を入れ卵焼きフライパンで中火で3回位に分けてだし巻き卵の様に巻く。
- 3、水分が出たときは半分に切り側面を焼き、出来上がればソースを塗り花かつおと青のりを振って出来上がり。

※写真は2人分で調理しています。

1



2



3

