



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



ながいもでモチモチ

サバ缶を使ったモチモチお好み焼き

【材料】 2枚分

| | |
|-------------|-------------------|
| 薄力粉 | 80g |
| キャベツ | 6枚(240g) |
| ながいも | 50g |
| しょうが(土しょうが) | 12g |
| サバ缶(水煮) | 1缶(160g)*うち圆形120g |
| 水 | 60mL |
| かつお節 | 1g |
| サラダ油 | 大さじ1(14g) |
| お好み焼きソース | 24g |
| マヨネーズ | 12g |
| かつお節 | 2g |
| 青のり | 0.4g |

このレシピのポイント

マサバは秋から冬に旬を迎えます。青魚であるサバには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、コレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAなど、栄養素が多く含まれています。今回は手軽にサバを楽しむよう、缶詰を使いました。

サバ缶の汁まで使うため、お好み焼き粉ではなく薄力粉とかつお節を使い、塩分を抑えながらも美味しく仕上げました。

生地には卵の代わりにながいもを使っています。卵不使用のマヨネーズを使用すれば、卵アレルギーのお子さんも一緒に楽しめますよ。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.3g カロリー 412kcal

栄養価(1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| たんぱく質 | 16.3g | 食物繊維 | 3.7g |
| 脂質 | 17.5g | カルシウム | 227mg |
| 炭水化物 | 45.6g | ビタミンD | 6.7μg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ながいもとしょうがは皮をむいてすりおろし、混ぜ合わせておく。しょうがはすりおろしにくい大きになったら、小さく刻む。キャベツは1cm角の粗みじん切りにする。
- ②ボウルに薄力粉と水を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③②にかつお節(1g)を手ですりつぶしながら加え、すりおろしたながいも、しょうが、サバ缶を汁ごと加える。サバは身をくずしながら混ぜ合わせる。最後にキャベツを加え、底からすくい上げるようにして混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートを200℃に熱し、サラダ油を入れてキッチンペーパーで塗り広げる。生地を半量ずつに分けてのせ、1~2cmの厚さになるようにして丸くとのえる。焼き色がつくまで3分ほど焼き、裏返して蓋をし、生地に火が通るまで3分ほど焼く。
- ⑤お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングして完成。

雪だるま作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科