

大豆のおやき

小麦粉を大豆粉に変えれば
さらにたんぱく質強化!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

大豆のおやき



材料(2人分)

- ・大豆(水煮)…150g
- ・小麦粉…30g
- ・卵…1個
- ・こしょう…3振り
- ・さくらえび…大さじ2
- ・ねぎ…10g
- ・油…小さじ1
- ・ハム…1枚
- ・スライスチーズ…1枚
- ・お好み焼きソース…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・青のり…適量

作り方

- ① 水気を切った大豆をビニール袋に入れ、豆の形をなるべく残しながらつぶす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに①②、小麦粉、卵、こしょう、さくらえびを入れ、生地を作る。
- ④ ホットプレートを加熱して油をひき、③を6等分に並べて中火で両面をカリッと焼く。
- ⑤ お好みでハム、チーズ、ソース等で味付けする。

栄養成分(1人分)

熱量…314kcal たんぱく質…18.8g 脂質…17.0g 炭水化物…17.3g(食物繊維…7.1g)
食塩相当量…1.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)