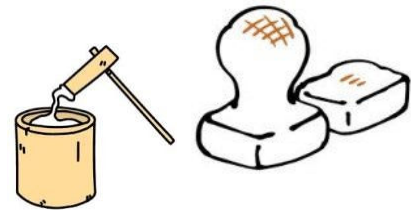


# もちのお好み焼き



## 材料・分量(1人分)

- ・もち・・・105g(35×3)
- ・豚もも肉(薄切り)・・・40g
- ・キャベツ・・・40g
- ・卵・・・50g
- ・油・・・5g
- ・中濃ソース・・・7g
- 〔 ・ケチャップ・・・7g
- 〔 ・マヨネーズ・・・20g
- ・青のり・・・0.2g



## 作り方

- ① 豚肉は5cmの長さに切る。キャベツは縦切りにし、割りほぐした卵と混ぜておく。もちは縦に3等分に切っておく。中濃ソースとケチャップを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ② フライパンを熱して油をひき、豚肉を焼いて取り出しておく。もちをフライパンに並べ、柔らかくなるまで5分程度焼く。もちの上に豚肉、卵と混ぜたキャベツを並べ、フライ返しでひっくり返し、中火で5分程度焼く。
- ③ 火が通ったら皿に盛り付け、ソースとマヨネーズを塗り、青海苔をふりかけ完成。

## 栄養量(1人分)

### \* 1人分の栄養量 \*

熱量 684kcal、蛋白質 19.7g、カリウム406mg、リン270mg、食塩 1.2g

餅(もち)は、昔からお祝い事や特別の日に食べる特別な食べ物でした。新年を迎えるにあたっては、旧年の収穫や息災に感謝し、新年の豊作や豊漁、家内安全などを祈って餅をつき、他の産物とともに年神様にお供えをしました。そのお供えをお下がりいただき、餅とともに煮ていただくのがお雑煮で、お正月の祝い膳には欠かすことのできない意味を持っています。

栄養成分は炭水化物がほとんどで、消化・吸収が良く、水分が少ないので効率よくエネルギーを摂取できます。餅だけでなく、おかずを組み合わせると他の栄養素を補給することが大切です。雑煮にする場合は、焼いてから煮るようにするともちが溶けにくく水分の取りすぎを防ぐことができます。

### ☆ もち、ごはん常用量あたりの栄養量 ☆

	常用量 (g)	熱量 (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	糖質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
もち	35×3	247	23.4	4.4	52.8	69	82
ごはん	150	252	90	6.8	54.2	44	51