

1月ver.

ダイエット！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

キャベツ焼き

材料 [2人分]

豚もも肉	…100g
キャベツ	…1/4玉(300g)
ぶなしめじ	…1/2パック(50g)
卵	…2個
マヨネーズ	…大さじ1
サラダ油	…大さじ1
ポン酢	…大さじ2



1人分300kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①キャベツは千切りに、ぶなしめじは石づきを切り子房に分ける。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵とマヨネーズを入れ混ぜ合わせ、①のキャベツ、ぶなしめじを加えしっかりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を並べて片面に焼き色をつける。
- ④豚肉を裏返し、上に②を流し入れる。平らに広げ、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。
- ⑤④を裏返し、中火にして3分ほど焼く。
- ⑥皿に盛りつけ、お好みでポン酢をかける。



粉を使用していないため糖質が減り低カロリーに。キャベツは食物繊維が豊富で食べ応えがあり、ダイエット中におすすめの食品です。カットされたものを使用すると更に手軽で◎