

レシピ2

ふわふわシーフードきゃべ玉

長芋入りでふわふわ♡

千切りキャベツたっぷり
ローカーボだから
何枚でもいけちゃいそう!



調理時間
約15分



カロリー
324kcal



塩分
3g

使う
コンビニ
野菜は
これ!

材料(1枚分)

- ・千切りキャベツ…100g
- ・冷凍シーフードミックス…50g
- A 卵…1個
- ・長芋(すりおろしたもの)…50g
- ・和風だしの素…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ・お好み焼きソース…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・鰹節、青のり、紅しょうがはお好みで適宜



作り方

1 Aの材料をボールの中でかき混ぜ、油をひいたフライパンで両面をじっくりと焼く。



2 焼き目が付いたら、お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、青のり、紅しょうがで飾る。



ポイント

低糖質で胃腸に優しいキャベツをたっぷり入れてボリュームを出し、小麦粉の代わりにすりおろした長芋を使用することでふんわり焼き上がります。