

たんぱく質

はんぺん

袋で具材を混ぜて焼くだけ！洗い物も減ります♪

はんぺんお好み焼き



フレイル予防応援レシピ⑩ (1枚分)

キャベツ	30g	ねぎ	2g
はんぺん (1枚)	100g	紅しょうが	2g
ピザ用チーズ	20g	片栗粉	2g



※参考値

調理時間 約 20分

たんぱく質(1枚分) 14.8g

協力：名手病院管理栄養士

- ①キャベツをみじん切りにします。
- ②はんぺんをビニール袋にいれてもみながら潰し、そこに片栗粉を加え、よく混ぜたらピザ用チーズを入れ混ぜます。キャベツ、ねぎ、紅しょうがの順にいれ、それぞれよくもみながら混ぜます。
- ③ フライパンに油小さじ1をひき、②を円形にととのえて両面焼く。器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズをお好みでかけて出来上がり。

フレイル予防応援レシピ  
NPO法人フレイルサポート紀の川



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。