

みんなで楽しく作って 楽しく食べよう!

# ふんわりお好み焼き

一日に必要な  
カルシウム量  
男性10~11歳  
700mg



ふんわりお好み焼き 241mg

木綿豆腐、しらす干し、  
さくらえびはカルシウム  
の豊富な食べ物なんだよ



【1人分の栄養価】

エネルギー**410kcal** 脂質**16.3g**  
たんぱく質**19.4g** 炭水化物**44.5g**  
食塩相当量**1.3g** カルシウム**241mg**

材料(1人分)

材料(1人分)	分量
木綿(もめん)豆腐	150g
小麦粉	45g
干切りキャベツ	75g
しらす干し	3g
さくらえび	2g
カニ風味かまぼこ	1本
サラダ油	大さじ 1/2
ソース	大さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ1
かつお節	ひとつまみ

用意するもの

- ・ビニール袋 (ノートの大きさ位)
- ・はかり
- ・ホットプレート
- ・ホットプレートのふた
- ・計量スプーン
- ・フライ返し
- ・菜箸
- ・大きめのスプーン
- ・はさみ

カット野菜を使うと便利だよ!  
レタスをちぎっていてもおいしいよ!

1. 袋をはかりの上ののせて  
ゼロに合わせる



2. 木綿豆腐を  
スプーンですくって袋に入れる



3. 袋にAと、割いたカニ風味  
かまぼこを入れる



4. 袋の口をしっかりと持ち、  
よくもむ



5. よく混ぜたら、☆のところ  
をはさみで切る



5cmくらい切るとしほりやすいよ

6. ホットプレートを140度に  
温めてサラダ油をひき、  
5を半分ずつしほり出し、  
厚さ1cm位に広げる



スプーンの背を使って押しつぶす  
ようにするときれいに広がるよ

7. ふたをして、片面を5分くら  
い焼く



やけど  
大傷ないように

8. 焦げ目がついたらフライ返し  
でひっくり返して、ふたをし  
てもう5分焼く



9. お皿に盛り、ソース、マヨネー  
ズ、かつお節をかける



☆アレンジいろいろ!☆

作り方③のときにいれてね♪

- ・チーズ
- ・スイートコーンとツナ
- ・カレー粉
- ・焼きそば など

レシピ作成: 千葉県立  
保健医療大学  
高口夕美、田中汐海、  
まつばなつみ、えんどうあかり、  
松谷夏海、遠藤歩



## 「千葉市立畑小学校 うぶすな教室」(放課後子ども教室)のみなさんと作りました!

材料を袋に入れて



「うぶすな」のみなさんと楽しく作りました!



袋からしほり出そう!



上手にひっくり返せました!!



ふんわりしていて、おいしいよ♪

豆腐を入れるとふんわり  
するし、カルシウムもとれ  
るんだね!

