



たこ焼き

ポイント

メグビープロを飲み物に溶かして飲むのが苦手な方にお勧めです。
小麦粉にメグビープロを加えることで、手軽に作れて
良質タンパクの補完に役立つので大変おすすめです。

タンパク質

32g

材料
10個分



- メグビープロ……25g
- 薄力粉……20g
- 卵……1個
- だし汁……150ml
- 醤油……小さじ1/3
- タコ……20g
- ネギ……1/4本
- キャベツ……適量
- 紅ショウガ……適量
- 天かす……適量
- 油、ソース、マヨネーズ、
青のり、削り節……適量

★10個分の栄養価
エネルギー 240kcal
タンパク質 32g
脂質 6g
炭水化物 18g
食塩相当量 1g

作り方

- 1 **生地を作る。** ボウルに卵を割り入れて泡立て器でほぐし、だし汁と醤油を加えて混ぜる。薄力粉、メグビープロを2～3回に分けて加え、その都度よく混ぜあわせる。ラップをかけて、冷蔵庫で30分置き、生地をなじませる。
- 2 **材料を切る。** タコは1cm角に切る。ネギは小口切り、キャベツと紅ショウガはみじん切りにする。
- 3 **焼く。** よく熱した焼き型に油をひき、生地を8分目程度まで流し込んだら、タコ、キャベツ、ネギ、紅ショウガ、天かすを入れ、さらに生地を流し込む。1分半焼いたら、竹串などであふれている生地を集めながら裏返し、くるくる回転させながら、丸く焼き上げる。きつね色になったら、お皿に移し、ソース、削り節、青のり、マヨネーズなどをかけて完成。

応用編（お好み焼き）

材料
1人前

- メグビープロ……25g
- 薄力粉……20g
- 卵……1個
- だし汁……50ml
- 牛乳……50ml
- 山芋……25g
- キャベツ……100g
- ネギ……1/2本
- 豚バラ肉……2枚
- 紅ショウガ……適量
- 油、ソース、マヨネーズ、青のり、削り節……適量

作り方

- 1 キャベツと紅ショウガはみじん切りにし、ネギは小口切りにする。山芋はすりおろしておく。
- 2 メグビープロと薄力粉を混ぜ、だし汁、牛乳を加える。
- 3 1と2を混ぜておく。
- 4 フライパンに油をひき、生地を円形に流し、上に豚バラ肉を並べ、両面焼く。
- 5 ソース、マヨネーズ、青のり、削り節をかけて完成。