



紅生姜とソース香る新感覚！

お好み焼き風かき揚げ

2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）が、4月13日から10月13日まで開催されました。

当院では万博開催にちなんで、2025年8月29日に「大阪の味」をテーマにした行事食を実施しました。「お好み焼き風かき揚げ」は、ソース・マヨネーズ・紅生姜などを生地に混ぜ込み、お好み焼きの風味が楽しめる一品です。

かき揚げは家庭では難しいイメージがありますが、コツを押さえることで美味しく作ることができます。ぜひご家庭でもお試しください。

栄養価（1人当たり）

エネルギー 254kcal
たんぱく質 9.0g 脂質 18.6g
炭水化物 13.8g 食物繊維 0.9g
塩分 0.9g

材料（4人前）

※（ ）内は目安量

豚もも小間切れ肉 100g
サラダ油（炒め油） 4g（小さじ1）
キャベツ 80g（葉1～2枚程度）
万能ねぎ 12g（小口切りで大さじ2）
紅生姜 24g（大さじ2）

衣液

小麦粉 50g（1/2カップ）
卵（Mサイズ） 60g（1個）
お好み焼き用ソース 35g（大さじ2）
マヨネーズ 15g（大さじ1）
青のり 適量
サラダ油（揚げ油） 適量

作り方&ポイント

1. キャベツを洗い、水気をよく切り一口大（2cm角程度）に、万能ねぎは小口切りに、紅生姜は2cm程度に切る。



↑切り方イメージ

2. 豚もも肉（小間切れ）を食べやすい大きさに切り、フライパンで少量の油で炒め、完全に火を通しておく。
※鍋に揚げ油を入れ180℃程度まで熱しておく。

3. ボウルに衣液の材料を入れ、よく混ぜる。

4. 手順1,2で準備した材料を、手順3で混ぜた衣液に加えさっくり混ぜて4等分する。

5. 熱した揚げ油に1人分を投入する。
片面を約1分半、薄く色づいてきたら裏返してさらに1分半程度揚げる。

6. キッチンペーパーを敷いた網に上げ、余分な油を落とす。
青のりを少々振りかけて完成。

かき揚げ自体に味がついているため、ソースを付けずに食べられます。

★★混ぜるときのポイント★★

①水は不要！

・調味料を加えた後、野菜から水分が出るため丁度良い粘度になります。

②調味料（ソース・マヨネーズ）を入れた後、野菜を加えたらすぐに揚げる。

・時間が経つと調味料の塩分で野菜から水分が出るため、まとまりにくくなります。

★★揚げるときのポイント★★

①衣液にきちんと火が通るよう、揚げ油の温度・揚げ時間を守る

※調味料や葉の薄いキャベツで焦げやすいため揚げすぎにも注意！

②衣液がゆるんできたら、小麦粉を少量追加

・小麦粉 30g（分量外）程度加えると、まとまりやすくなります。

※小麦粉30gあたり
エネルギー約50kcal、たんぱく質約1.3g増加

③きれいな形に仕上げるため、かき揚げリング*1 や かす揚げ+菜箸*2 を使う



*1 かき揚げリング



*2 かす揚げ+菜箸

軟菜

「お好み焼き風卵焼き」



※院内で実際に調理した際の写真

栄養価（1人当たり）

エネルギー 253kcal
たんぱく質 12.3g 脂質 12.1g
炭水化物 24.8g 食物繊維 1.4g
塩分 1.0g

材料（4人前）

豚ひき肉 60g
塩コショウ（下味用） 適量
卵（Mサイズ） 180g（3個）
だし汁 200ml（1カップ）
小麦粉 100g（1カップ）
すりおろし長芋 40g
キャベツ（中サイズ） 120g
（葉2〜3枚程度）
紅生姜 24g（大さじ2）
サラダ油（炒め油・敷き油） 4g（小さじ1）
お好み焼き用ソース 35g（大さじ2）
マヨネーズ 15g（大さじ1）
青のり 適量

生地

作り方

1. キャベツを一口大、紅生姜を2cm程度に切る。
2. 豚肉に塩コショウを振り、油を敷いたフライパンで炒め、荒熱を取る。
3. ボウルに **生地** の材料を入れ、よく混ぜる。
4. 手順3で用意した **生地** に、手順1,2で準備した材料を加えて混ぜる。
5. 油を薄く塗った深めのフライパン等に流し入れ、蓋をして弱火で約20分、表面が固まる程度まで蒸し焼きにする。



※写真は直径20cm深型フライパンで作成

6. 器に返して取り出し、ソース・マヨネーズを塗り、青のりを振りかけて完成。



エネルギー・脂質制限

「お好み焼き風蒸し焼き」



栄養価（1人当たり）

エネルギー 148kcal
たんぱく質 9.0g 脂質 6.6g
炭水化物 13.8g 食物繊維 0.9g
塩分 0.9g

作り方

1. キャベツ・万能ねぎ・紅生姜を切る。
2. 小麦粉・卵・調味料を混ぜた中に、手順1の材料を入れる。
3. フライパンに豚肉を広げ、その上に手順2の材料をのせ、弱火で2〜3分焼く。表面が固まったら裏返し、蓋をして10分程 **蒸し焼き** にする。
4. 青のりを少々振りかけて完成。

かき揚げと同じ材料で揚げずに油をカット！

豚肉を先に焼くことで、肉の脂を利用して焼くことができます。テフロン加工のフライパンを使用すると、**油なしでも**焦げ付きにくくなります。

揚げずに焼くことで、脂質を**約12g**、エネルギーを**約110kcal**抑えることが可能です。

たんぱく質制限

アレンジ不要！

肉の量は控えめ（たんぱく質8.6g）であり、揚げ油でエネルギー補給できるため、たんぱく質制限食に適しています。たんぱく質制限では、「かき揚げ」のような**油を活用した料理**が有効です。

油の吸収率

調理によって、食材が吸収する油の量は異なります。その目安として「**給油率**」が用いられます。

給油率は調理法や食材によって異なり、表面積が大きい食材や、水分含有量が多い食材では、給油率は高くなります。

種類	油の量(%)
素揚げ	1〜15
から揚げ	4〜20
天ぷら	12〜40
フライ	7〜25

⇒今回のレシピは、具材の**約20%**として計算しています。

参考）女子栄養大学 「調理のためのベーシックデータ」

行事食当日の献立

2025年8月29日に実施した行事食では、かき揚げ以外にも以下のような料理を提供しました。

「ミックスジュースゼリー」

大阪の喫茶店が発祥とされ、現在も親しまれている「ミックスジュース」をゼリーにしました。

バナナ・パイナップル・マンゴー・りんご・みかんがブレンドされた市販の濃縮タイプのミックスジュースの素を使用しました。



一般常食のメニュー



米飯
お好み焼き風かき揚げ
肉吸い風お吸い物
トマトフレンチサラダ
ミックスジュースゼリー

「肉吸い風お吸い物」



肉吸い（牛肉を出汁で煮た関西料理）をイメージし、行事食では白だしで薄色に仕上げました。

💡「肉吸い」は、肉うどんのうどんを抜いた大阪の名物料理です。二日酔いで食欲がなかった俳優が「肉うどん、うどん抜きで」と注文したことが始まりといわれています。