



瀬戸内市 管理栄養士

特

# キャベツクラッカー



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 69kcal

たんぱく質： 0.9g

脂 質： 2.4g

炭水化物： 10.8g

食塩相当量： 0.2g

## 【材料（30枚分）】

キャベツ	100g	
A	薄力粉	80g
	片栗粉	40g
	砂糖	大さじ1(9g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)	
サラダ油	大さじ1強(15g)	
塩	少々	

## 【下準備】

- キャベツ・・・電子レンジ（500w）で1分半加熱し  
柔らかくする  
冷めたら細かく刻む  
水気をしぼる

## 【作り方】

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ② キャベツ、マヨネーズ、油を加えて混ぜる。  
まとまらないようなら少しずつ油を加える。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、2mmの厚さに伸ばす。  
長方形に切れ目を入れる。フォークで穴をあけ、塩をふる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで10分ほど焼く。  
冷めたら切れ目にそって割る。

水気をしっかりしぼることで良い食感になります。  
大人のおつまみにもおすすめです。