そうめんチヂミ風

* **材料（１人分）**

そうめん（乾燥） 13g

ベーコン 8g

たまねぎ 　 15g

にんじん 15g

枝豆（さやつき）　　 30g

卵 　　　　　　　　 大1/2個

鶏がらスープの素　　 1.5g

こしょう 　 少々

薄力粉　　　　　　 大さじ1

かたくり粉　　　　 大さじ1

ごま油　　　　　　 小さじ1

ポン酢しょうゆ　　 小さじ1

* **作り方**

1. そうめんは折って茹でる。（茹でたそうめんを利用するときはざっと包丁を入れる）
2. ベーコンを1cm幅に切り、玉ねぎと人参を5mm幅で薄切りにし、枝豆はゆでてさやから実を出しておく。
3. ボウルに材料全部を入れ混ぜる。
4. フライパンにごま油をひき、③を入れ、フライ返しで押さえつけ、両面がこんがり焼けるまで焼く。
5. お皿に盛りつけて完成。ポン酢しょうゆを添える。

* **SDGsポイント**

★栄養成分表示　(1人分)

　熱量　・・・・・229kcal

　　たんぱく質 ・・ ・7.9g

　　脂質・・・・ ・・ 8.5g

　　炭水化物・・・・・28.9g

食塩相当量 ・・・・2.0g

茹ですぎて残ってしまったそうめんを全く違う

メニューにリメイクして、おいしくいただけ

るように考えました。

* **ポイント**

　　小麦粉(薄力粉)とかたくり粉を使うことで、もっちりとした食感になります。

関西福祉科学大学　2021年度3回生