今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**もやしの明太子バターホイル蒸し**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 50グラム | 4分の1袋 |
| エリンギ | 20グラム | 小1本 |
| 明太子 | 10グラム | 4分の1本 |
| みりん | 6グラム | 小さじ1 |
| バター | 4グラム | 小さじ1 |
| のり | 0.5グラム | 1枚 |

作り方

1. エリンギは手でさくか、包丁で細切りし、明太子は皮を取ってほぐす。
2. 30センチほどのアルミホイルにエリンギ、もやし、明太子の順に重ねていき、みりんをかけ最後にバターをのせる。
3. アルミホイルで隙間ができないようにしっかり包み、フライパンあるいは鍋に入れ、そこから1センチ程度の水を入れ、ふたをし、中火にかける。

フライパンあるいは鍋からホイルを取り出す際、またホイルを開ける際は、とても熱いのでやけどにご注意ください。

沸騰したら弱火にして7分程度蒸す。ホイルを開いて、よく混ぜてのりを散らして完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 70キロカロリー |
| たんぱく質 | 3.0グラム |
| 脂質 | 3.3グラム |
| 炭水化物 | 5.2グラム |
| 食塩相当量 | 0.7グラム |
| 野菜量 | 70グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成